

**HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN *BALL FEELING* DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI
TAHUN AJARAN 2013 / 2014**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Fani Febri Nugroho
NIM 10601244098

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Ball Feeling* Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013 / 2014**” yang disusun oleh Fani Febri Nugroho, NIM 10601244098 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, April 2015
Dosen Pembimbing,



Komarudin, M.A.
NIP. 19740928 2003121 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2015
Yang menyatakan,



Fani Febri Nugroho
NIM. 10601244098

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Ball Feeling* Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013 / 2014”** yang disusun oleh Fani Febri Nugroho, NIM. 10601244098, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A.	Ketua Penguji		23/15 ...06....
Herka Maya J, M.Pd.	Sekretaris Penguji		22/15 ...06....
Sridadi, M.Pd.	Penguji I		18/15 ...06....
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Penguji II		22/15 ...06....

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Ingatlah bahwa setiap hari dalam sejarah kehidupan kita akan ditulis dengan tinta yang tak dapat terhapus lagi.” (Thomas Carlyle)

“Kesabaran dan usaha keras akan sanggup menghilangkan kesulitan dan melenyapkan rintangan”. (Mario Teguh)

“Kita belum hidup dalam sinar bulan purnama, kita masih hidup dimasa pancaroba. Jadi tetaplah semangat elang rajawali”. (Ir. Soekarno)

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.”
(Andrew Jackson)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin
segala puji syukur bagi Allah SWT atas terselesainya Skripsi ini. Karya Tulis ini
kupersembahkan untuk :

Allah SWT,

yang senantiasa memberikanku kesempatan, kesehatan dan senantiasa menerangi
disetiap langkahku sehingga aku bisa menyelesaikan karya tulis ini.

(Alm) Ayahanda Sugino Hadi Widodo

terima kasih atas limpahan kasih semasa hidupnya dan memberikan rasa rindu yang
berarti.

Ibunda Sutinah

yang selalu memberiku semangat, materi, moral dan terimakasih atas doa yang selalu
Ibunda panjatkan untukku, terimakasih atas semuanya..

Kakakku Eva Widyawati & Iwan Dwi Priyanto, Dwi Wulandari & Bambang Sutrisno,
terimakasih atas motivasi yang kalian berikan selama ini.. dan ponakan-ponakanku **Alif,**
Fani & Resta yang sangat "MENGEMASKAN"..

Untuk seseorang yang bernama **Tri Suharyani** yang senantiasa memberiku motivasi,
kasih sayang, mendengarkan segala celotehku dan serta telah memberikan warna indah
dalam perjalanan ini. Semoga apa yang kita cita-citakan terwujud,amiin...

Dan untuk semua orang yang tidak dapat kusebutkan satu persatu terimakasih telah
memberi doa, semangat, dukungannya...

Semoga Allah SWT membalas jasa budi kalian dikemudian hari dan memberikan
kemudahan dalam segala hal. Aamin....

**HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN *BALL FEELING* DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI
TAHUN AJARAN 2013 / 2014**

Oleh:

**Fani Febri Nugroho
NIM 10601244098**

ABSTRAK

Peneliti melihat dari segi keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan *ball feeling* pada saat siswa melakukan *dribbling* dari penguasaan saat melakukan *dribbling* masih banyak siswa yang jatuh saat akan *dribbling* ataupun saat berbelok. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* yang berguna dalam peningkatan kemampuan *dribbling*.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode penelitian survey. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri yang berjumlah 22 siswa. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran dari Ismaryati meliputi : pengukuran tinggi badan menggunakan *Microtoise Staturmeter*, keseimbangan menggunakan *Modifikasi Bass Test*, kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg And Back Dynamometer*, selain itu tes dari Subagyo Irianto meliputi : *ball feeling* memainkan bola di antara dua kaki dengan validitas 0,813 dan reliabilitas 0,953 dan kemampuan *dribbling* bola menggunakan *zig-zag* dengan validitas 0,749 dan reliabilitas 0,863. Teknik analisis data menggunakan persamaan regresi dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,715 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (2) ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,845 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (3) ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,692 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (4) ada hubungan yang signifikan *ball feeling* dengan *dribbling* bola dengan $r_h 0,825 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05, (5) ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* bola dengan $r_h 0,923 > r_t 0,423$ dengan taraf sig. 0,05.

Kata Kunci: tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, *ball feeling*, *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Ball Feeling* Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013 / 2014”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerjasama yang diberikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd, MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua jurusan POR dan Ketua Prodi PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kemudahan dalam penelitian ini.

4. Bapak Komarudin, M.A. Pembimbing skripsi yang telah memberikan perhatian dan mengorbankan waktu serta memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun penelitian ini.
5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dari awal semester hingga selesainya studi.
6. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya yang berguna dan bermanfaat bagi penulis serta memberikan fasilitas yang baik.
7. Orang tuaku yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini dan terima kasih atas do'anya.
8. Dra. Titi Handayani, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Wonogiri yang telah memberikan izin anak didiknya untuk dijadikan subjek penelitian.
9. Bapak Lanjar Kunto Nugroho, S.Psi. selaku Pelatih kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri yang telah membantu dan meluangkan waktunya dengan ikhlas.
10. Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri yang telah aktif dalam pelaksanaan penelitian.
11. Rekan-rekan seperjuangan PJKR D 2010 yang senantiasa memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas bantuan yang telah diberikan, penulis berdoa semoga dibalas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, Amin. Tak lupa, penulis juga mohon maaf

yang sebesar-besarnya jika ada kesalahan yang penulis lakukan. Semoga Allah SWT menilai segala aktivitas kita sebagai amal ibadah, Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan yang terbaik bagi usaha yang telah penulis lakukan, namun bukan yang terbaik yang pernah ada, karenanya setiap sumbangan yang membangun merupakan kontribusi yang akan sangat berarti bagi penulis dan penelitian ini. Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan bermanfaat bagi penulis, pembaca, serta pengembangan ilmu kepelatihan, Amin

Yogyakarta, April 2015
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	11
3. Hakikat Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola	14
4. Teknik Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	16
5. Hakikat Sepakbola Untuk Usia 12 – 18 Tahun	19
6. Unsur-unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola.....	20
7. Karakteristik Sekolah Menengah Atas	30
8. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler.....	34
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
C. Sampel Penelitian.....	46
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Teknik Analisa Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data dan Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian	74

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	84
B. Implikasi Hasil Penelitian	85
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	85
D. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA	87
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Tinggi Badan Siswa	58
Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Keseimbangan Siswa.....	60
Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai Siswa.....	61
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Ball Feeling</i> Siswa	62
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Dribbling</i> Siswa	63
Tabel 6. Rangkuman Data Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	65
Tabel 7. Rangkuman Uji Linearitas Data Penelitian.....	67
Tabel 8. Rangkuman Uji Korelasi Product Moment Tinggi Badan dengan Keterampilan Menggiring Bola	69
Tabel 9. Rangkuman Uji Korelasi Product Moment Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola	70
Tabel 10. Rangkuman Uji Korelasi Product Moment Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola	71
Tabel 11. Rangkuman Uji Korelasi Product Moment <i>Ball Feeling</i> dengan Keterampilan Menggiring Bola	72
Tabel 12. Rangkuman Uji Korelasi Product Moment Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan <i>Ball Feeling</i> dengan Keterampilan Menggiring Bola	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	17
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	18
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	18
Gambar 4. Desain Hubungan Antar Variabel	43
Gambar 5. Tes Pengukuran Tinggi Badan	48
Gambar 6. Test Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai	49
Gambar 7. Lapangan <i>Modifikasi Bass Test</i>	51
Gambar 8. Bergerak Di Antara Dua Kaki Bagian Kaki Dalam	52
Gambar 9. Lapangan Menimang Bola Rendah	52
Gambar 10. Lapangan Menggiring Bola.....	54
Gambar 11. Grafik Tinggi Badan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri.....	59
Gambar 12. Grafik Keseimbangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri	60
Gambar 13. Grafik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri	61
Gambar 14. Grafik <i>Ball Feeling</i> Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri	63
Gambar 15. Grafik <i>Dribbling</i> Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Bimbingan	91
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian	92
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Universitas	93
Lampiran 4. Rekomendasi Ijin Penelitian	94
Lampiran 5. Rekomendasi Penelitian	95
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian	97
Lampiran 7. Surat Peminjaman Alat	98
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	99
Lampiran 9. Surat Kalibrasi Alat Penelitian Balai Metrologi DIY	100
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian	106
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Setelah T-score	107
Lampiran 12. Data Statistik Penelitian	108
Lampiran 13. Perhitungan Uji Normalitas	114
Lampiran 14. Perhitungan Uji Linieritas	117
Lampiran 15. Perhitungan Uji Korelasi	123
Lampiran 16. Dokumentasi	127

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di dalam daerah tendangan hukumannya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, bertahap, dan berkesinambungan. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyudul bola, merebut bola, lemparan ke dalam dan menjaga gawang. Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Dari semua teknik dasar sepakbola, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam

permainan sepakbola khususnya bagi pemain sepakbola, karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola.

Menurut Sucipto, dkk (2000) ada 4 jenis teknik dasar menggiring bola yaitu: (1) menggiring bola dengan bagian samping atau dalam kaki, (2) menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam kaki, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki, (4) menggiring bola dengan kura-kura bagian luar kaki. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri permukaan tanah atau lapangan dan lurus kedepan melainkan rintangan menghadapi lawan yang jaraknya terlalu dekat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Teknik dalam menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* agar dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat dan menjaga agar tetap dalam penguasaan yang relatif lama. Dalam menggiring bola mengerahkan kemampuan fisik yang tinggi seperti keseimbangan dan *ball feeling* dikarenakan gerakan-gerakannya sangat kompleks, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang terkait dengan fisik akan lebih berat.

Ball feeling juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari

dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu *ball feeling* merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola.

Peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Wonogiri memiliki *ball feeling* yang belum maksimal hal ini dikarenakan banyak pemain pada saat berlari dan penguasaan bola tidak menggunakan teknik yang benar, seperti ayunan kaki masih lambat dan masih menggunakan tumit atau kaki bagian belakang saat berlari dan juga didukung dengan latihan *ball feeling* yang hanya diberikan satu bulan sekali. Selain kecepatan, ada juga salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain untuk mendukung kemampuan dalam menggiring bola adalah keseimbangan.

Menurut M. Sajoto (1998) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa: Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Saat menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan dalam menguasai bola perlu memiliki keseimbangan tubuh untuk menghindari sergapan lawan dan mempertahankan bola dalam penguasaan yang baik agar tidak cepat lelah dan tetap berkonsentrasi. Akan tetapi Peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Wonogiri memiliki keseimbangan yang kurang baik, hal ini disebabkan pemain tidak menerapkannya program

latihan dengan baik sehingga gerakan merubah arah masih lambat bahkan sering bertabrakan dengan siswa yang lain karena tidak bisa menjaga keseimbangannya.

Pada komponen fisik lainnya kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung kekuatan dan kelincahan, hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus. Program latihan kekuatan otot tungkai yang dimiliki. Peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Wonogiri adalah loncat katak, lompat satu kaki. Latihan kekuatan otot tungkai tersebut tidak rutin diberikan oleh pelatih, hasil yang dicapai kurang bagus karena masih ada siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam melakukan latihan kekuatan otot tungkai. Sehingga pada saat permainan kekuatan otot tungkai tidak memberi sumbangan penuh terhadap keseimbangan dan *ball feeling*. Serta komponen yang lain yaitu tinggi badan salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap semua cabang olahraga. Terkadang badan yang tinggi berpengaruh baik terhadap suatu olahraga dan terkadang juga berpengaruh kurang baik dalam berolahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola, tinggi badan juga sangat berpengaruh terhadap permainan, terutama dalam keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan pengamatan di lapangan SMA Negeri 3 Wonogiri pada saat latihan maupun bertanding pemain sepakbola memiliki kemampuan menggiring bola yang masih sangat rendah maka banyak pemain yang menggiring bola terlepas jauh saat membawa bola, sehingga

terlihat kontrol bola yang kurang baik karena aktivitas fisik yang banyak terpakai dan terlihat sangat kelelahan dalam menggiring bola.

Sehingga pada saat penguasaan bola sering terlepas dan direbut oleh lawan karena tidak bisa menghindar dari hadangan lawan. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* bagi peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Wonogiri yang berguna dalam peningkatan kemampuan menggiring bola serta diadakan tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Wonogiri. Berdasarkan pentingnya peranan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan, *ball feeling*, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri. Untuk menjelaskan permasalahan di atas maka perlu adanya pembuktian secara ilmiah dengan melalui penelitian, maka dari itulah peneliti berusaha untuk mencari jawaban seberapa besar pengaruh tinggi badan, *ball feeling*, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat mengidentifikasikan sebagai berikut :

1. Belum diketahui tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
2. Kemampuan menggiring (*dribbling*) bola yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri masih sangat rendah pada saat sesi latihan maupun bertanding.
3. Kurangnya kesempatan berlatih untuk meningkatkan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
4. Belum diketahui hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
5. Belum diketahui hubungan kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan menjadi lebih fokus, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini hanya membahas mengenai satu pokok permasalahan saja yaitu permasalahan tentang hubungan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
2. Apakah ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
3. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
4. Apakah ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
5. Apakah ada hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian tentang hubungan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
4. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
5. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tinggi badan, keseimbangan kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis
 - a. Bagi guru, sekolah dan pelatih ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan sebagai informasi tentang pentingnya tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling*, dalam permainan sepakbola khususnya dalam *dribbling*.

b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa dan dapat membantu siswa dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola khususnya *dribbling*.

c. Bagi masyarakat umum

Sebagai bahan referensi untuk penelitian yang sama atau sejenis guna pengembangan dalam ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga terutama sepakbola

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru pendidikan jasmani

Sebagai tambahan informasi dan sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan yang dilakukan sekaligus untuk menentukan program latihan yang diberikan dalam pelatihan sepakbola.

b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti pelatihan sepakbola untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

c. Bagi masyarakat umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan penyusunan program guna pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga terutama sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepakbola

Menurut Komarudin (2011: 1) sepakbola merupakan olahraga paling populer didunia yang sangat digemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000:7) Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan dan di dalam ruangan tertutup.

Menurut Sukatamsi (2001: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Sukintaka, dkk. (1979: 103), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kesana kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher (1998: 2) didalam pertandingan sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. 11 orang pemain dibagi dalam strategi permainan sehingga berada pada posisi pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Sisanya satu orang adalah sebagai penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas Permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan

2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Danny Mielke (2007: 55) teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 7 bagian yaitu: menendang, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang.

Menurut Sucipto dkk (2000: 17), untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Sardjono (1982: 17-19), secara garis besar teknik dasar sepakbola terdiri dari dua bagian besar, yaitu teknik gerakan tanpa bola dan teknik dengan bola.

a. Teknik Gerakan Tanpa Bola

Hampir setiap gerakan dalam permainan sepakbola berhubungan dengan bola, tetapi juga sering terjadi dilakukan gerakan-gerakan tanpa bola. Gerakan-gerakan yang sangat penting itu adalah: lari dan mengubah arah, melompat dan meloncat baik tanpa awalan maupun dengan awalan, dan gerak tipu tanpa bola.

Lari dalam sepakbola tidak sama dengan lari dalam atletik. Dalam sepakbola lari tidak memerlukan *start* secara intensif seperti dalam atletik. Teknik lari dalam sepakbola, langkah kaki lebih pendek dengan frekuensi lebih banyak. Ayunan lengan agak terbuka ke belakang untuk menjaga keseimbangan. Batang badan tidak begitu condong, tetapi lebih tegak sehingga memudahkan untuk mengubah arah. Mengubah arah tidak selalu bergantung pada kehendak pemain, tetapi sering bergantung pada gerak lawan. Misalnya pemain bertahan yang berlari sambil mengawasi pergerakan lawan agar tidak mempunyai kesempatan untuk menguasai bola.

Melompat dan meloncat dalam sepakbola terutama untuk mengambil dan memenangkan posisi terutama dalam bola atas. Teknik melompat dan meloncat yang baik sangat menguntungkan. Pemain yang dapat memperhitungkan kecepatan dan arah datangnya bola, memilih waktu yang tepat, cepat dalam mengambil posisi dengan kekuatan penuh akan sukses dalam lompatannya.

Gerak tipu badan merupakan unsur penting dalam permainan sepakbola. Pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerak tipu, maka pemain tersebut tidak akan dapat menjadi pemain yang baik. Setiap pemain hendaknya dapat melakukan bermacam-macam gerak tipu agar dapat mengecoh lawan.

b. Teknik Gerakan dengan Bola

Agar menjadi pemain sepakbola yang baik, selain harus menguasai teknik tanpa bola, maka teknik dengan bola harus lebih dikuasai. Gerakan-gerakan dengan bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan inti yang sangat dominan, sebab bermain sepakbola memang menggunakan bola, menendang bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik khusus untuk penjaga gawang.

Dari pendapat di atas pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain

sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

3. Hakikat Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola

a. Pengertian menggiring bola

Menurut Joseph A. Luxbaker (1996: 47), menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki.

Menurut Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah. Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman, atau lawan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dikatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak

memperhatikan sekelilingnya. Menurut Engkos Kosasih, (1994: 95) pemain yang dapat menggiring bola dengan baik bukan saja sering mendapat perhatian dari penonton, tetapi yang lebih penting adalah pemain dapat mendekati daerah penalti lawan sehingga dapat membuahkan gol.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seorang pemain untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Teknik menggiring bola tidak selalu dilakukan oleh pemain sepakbola, akan tetapi hanya dilakukan pada saat yang menguntungkan, yaitu saat bebas dari lawan. Menurut Giffort, yang dikutip Sunarta (2009: 11), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

c. Manfaat Menggiring Bola

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, (Sucipto dkk, 2000: 28).

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut:

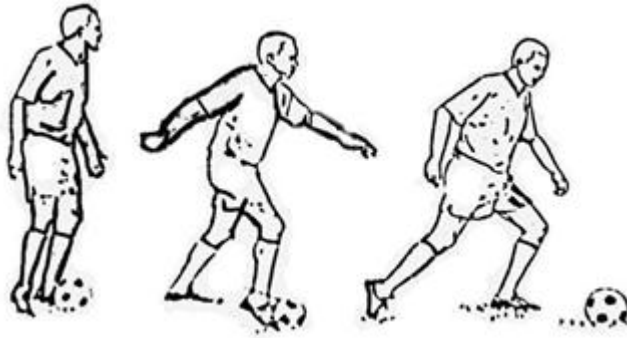
- 1) Melewati lawan
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 3) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk mencetak gol.
- 4) Membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi.
- 5) Menguasai permainan.

4. Teknik Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola

a. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Menurut Danny Mielke (2007: 42) menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan adalah sebagai berikut:

- 1) Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan
- 2) Posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola
- 3) Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola
- 4) Pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola
- 5) Pertahankan bola tetap dalam jarak satu langkah
- 6) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 7) Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan mata kelapangan didepanmu.



Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Dalam
(Danny Mielke, 2007: 42)

b. Menggiring Bola Menggunakan punggung kaki

Menurut Sucipto menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

(Sucipto, 2000: 31)



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Sucipto, 2000: 31)

c. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola disentuh pada titik pusatnya.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

(Imam Soejoedi, 1976: 29)



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Imam Soejoedi, 1976: 29)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

5. Hakikat Sepakbola Untuk Usia 12 – 18 Tahun

Karakteristik Siswa (usia 12-18 tahun) untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif dan efisien, guru pendidikan jasmani harus mengetahui, memahami, memperhatikan tahap perkembangan dan keingintahuan anak. Pada masa usia antara umur 12-18 tahun merupakan masa remaja. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari (2004: 53-54), masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa peralihan untuk menjadi dewasa dalam mencari jati diri individu itu sendiri. Dalam masa ini akan terjadi pergolakan yang sangat labil dalam diri remaja, rasa keingintahuannya sangat kuat dan tak jarang untuk mencoba hal-hal baru, dan yang terjadi kadang terjerumus dalam sebuah kesalahan dalam pergaulan hingga menuju pada tindakan yang melanggar norma atau tindakan kriminal. Karakteristik siswa usia 12-18 tahun/remaja menurut Depdikbud (1997: 66) adalah mencakup umur, jenis kelamin, pengalaman pra sekolah, kemampuan sosial ekonomi, tingkat

kecerdasan, kreativitas, bakat dan minat, pengetahuan dasar, motivasi belajar, dan sikap siswa.

Menurut buku Peraturan Umum PSSI (2008: 2), jenis kompetisi untuk kelompok umur terdiri dari :

- a. Kelompok usia dibawah 19 tahun
- b. Kelompok usia dibawah 18 tahun
- c. Kelompok usia dibawah 15 tahun
- d. Kelompok usia dibawah 13 tahun
- e. Kelompok usia dibawah 12 tahun

Permainan sepakbola pada usia 12 tahun menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang diatas rumput yang rata. Biasanya menggunakan setengah lapangan sepakbola resmi. Untuk usia 12 sampai usia 18 tahun merupakan fase membentuk format sepakbola sehingga dapat dimainkan menggunakan lapangan sepakbola ukuran normal, yaitu dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter.

6. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, (M. Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola.

Menurut M. Sajoto (1988: 58-59), komponen-komponen kondisi fisik khusus dapat dikemukakan sebagai berikut: Kekuatan (*Strenght*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak Otot (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*),

Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan (*Agility*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*). Sedangkan menurut Tjalie Soegiardo (1992: 79), *power* atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Kualitas *power* akan tercemar dari unsur kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Menurut Harsono (1988: 200), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa komponen fisik sangat dibutuhkan dalam berbagai macam olahraga, fungsinya agar atlet dapat mencapai prestasi yang bisa membanggakan jika memiliki kondisi fisik yang baik.

a) Hakikat Tinggi badan

Tinggi badan merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap semua cabang olahraga. Terkadang badan yang tinggi berpengaruh baik terhadap suatu olahraga dan terkadang juga berpengaruh kurang baik dalam berolahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola, tinggi badan juga sangat berpengaruh terhadap permainan, terutama dalam keterampilan menggiring bola.

Menurut tim anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta dalam diktat anatomi manusia tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki.

Menurut Barry L. Johnson (1979: 166) yang dikutip oleh Murtiantmo Wibowo Adi (2008:32) berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi tubuh berdiri (*vertical*) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak, pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat.

Menurut Wahyudi (2011: 1) yang dikutip Catur baharudin (2007: 7) berpendapat bahwa tinggi badan diukur dalam posisi berdiri sikap sempurna tanpa alas kaki.

b) Hakikat Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau *ball feeling*, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988) bahwa: "Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan *agilitas*". Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut M. Sajoto (1998) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa: Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis.

Keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh M. Sajoto (1998) memberikan pengertian keseimbangan sebagai "Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi". Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh pemain.

c) Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Suharno H. P. (1993: 14), kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Untuk dapat mencapai prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen *biomotor* lainnya. Oleh karena itu, latihan kekuatan merupakan salah satu unsur terpenting dalam proses mencetak olahragawan.

Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan adalah untuk : (1) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (2) mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan, (3) meningkatkan prestasi, (4) terapi dan rehabilitasi cedera pada otot, dan (5) membantu mempelajari atau penguasaan teknik. Melalui latihan kekuatan yang benar, maka beberapa komponen *biomotor* yang lain juga akan terpengaruh dan meningkat, diantaranya adalah: keseimbangan, ketahanan otot, koordinasi, *power* yang *eksplosif*, kelentukan, dan ketangkasan.

d) Hakikat *Ball feeling*

Menurut kamus istilah olahraga *ball feeling* adalah perasaan terhadap bola. (Depdikbud, 1997: 12). Ketajaman perasaan seseorang dalam mengantisipasi gerakan-gerakan bola.

Untuk memperoleh keterampilan bermain sepakbola, seorang pemain tentunya harus bisa membiasakan diri dengan bola. Semakin dekat dengan bola, seorang pemain sepakbola tentunya akan memiliki keterampilan bermain sepakbola baik. Untuk mendapatkan *ball feeling* tidaklah sulit. Melatih *ball feeling* tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan sendiri. Kita melatihnya dengan berbagai cara misalnya menendang bola, menimang bola, menyundul bola dll.

e) Hubungan Tinggi Badan dengan Kemampuan *Dribbling*

Pada hakikatnya tinggi badan adalah gaya yang ditimbulkan oleh tubuh dalam keadaan diam, tinggi badan

merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat berkontribusi sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya.

Disamping itu juga memberikan rasa percaya diri dalam melaksanakan kegiatan olahraga yang dilakukan supaya mendapat suatu prestasi semaksimal mungkin. Untuk olahraga beregu seperti sepakbola diperlukan postur tubuh yang tinggi karena besar sekali peranannya untuk mencapai prestasi yang gemilang dalam olahraga, diperlukan kerjasama saling menunjang antara beberapa faktor penentu di dalam mencapai prestasi tersebut. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 33) tinggi badan merupakan faktor yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Postur tinggi merupakan bentuk tubuh yang ideal bagi dunia olahraga khususnya olahraga sepakbola. Postur yang ideal akan membuat jauh lebih membuat percaya diri dalam pertandingan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor yang sangat yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Oleh sebab itu seseorang pemain sepakbola yang memiliki tinggi badan yang ideal akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk melindungi bola pada saat menggiring bola.

f) Hubungan Keseimbangan dengan Kemampuan *Dribbling*

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. (M. Sajoto, 1988: 58-59).

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya berjalan, berlari, sebagian besar olahraga dan permainan. Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan kemampuan atau ketidak mampuan seseorang untuk memelihara *equilibrium*, baik yang bersifat statis (*static balance*) seperti dalam posisi diam, bisa juga bersifat dinamis (*dynamic balance*) seperti pada saat melakukan gerakan *lokomotor*, Komarudin, (2005: 34). Faktor keseimbangan dalam permainan sepakbola diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya : *dribbling*, menghindari lawan, menendang jarak dekat maupun jarak jauh. Tanpa adanya keseimbangan, pergerakan cepat akan mengarah

pada ketidak mampuan mengontrol gerakan. Permainan sepakbola setiap pemain dituntut untuk aktif bergerak, maka keseimbangan dinamis akan menunjang keberhasilan setiap pemain dalam melakukan tendangan jarak jauh (*long pass*).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan salah satu faktor yang sangat yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Oleh sebab itu seseorang pemain sepakbola yang memiliki keseimbangan yang bagus akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk melindungi bola dan mempunyai keseimbangan yang bagus pada saat ada kontak fisik agar badan tidak jatuh pada saat menggiring bola.

g) Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Dribbling*

Kekuatan merupakan cara penggerak dalam setiap aktivitas, dan memang juga berperan penting dalam melindungi pemain kemungkinan cedera. Kekuatan juga dapat menjadikan pemain bisa lari lebih cepat menggiring bola. Menurut Rusli lutan, (2006: 66), kekuatan otot tungkai adalah unsur fisik yang dapat menambah kekuatan pada saat menggiring bola dan menambah daya tahan tubuh. Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 58-59), kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot tungkai juga sangat dominan pada saat menggiring bola karena

pada pergerakan otot tungkai dapat merubah arah pada saat melewati lawan dan bisa melindungi bola pada saat berlari maupun berhadapan dengan lawan.

Pada saat menggiring bola, otot tungkai harus bisa menahan beban tubuh dan melindungi bola dari gangguan lawannya. Jadi berbagai pendapat mengatakan bahwa kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik yang digunakan pada saat bermain sepakbola khususnya dalam menggiring bola. Menggiring bola dikatakan efektif pergerakannya karena salah satu faktor pendukung adalah kekuatan otot tungkai, pada saat pemain berlari dengan menggiring bola otot tungkai bisa menahan beban dan menyeimbangkan tubuh agar pergerakan semakin baik.

h) Hubungan *Ball Feeling* dengan Kemampuan *Dribbling*

Menurut Kadir Jusuf (1982: 291) *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Seorang pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah pemain tersebut melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola dan

melakukannya dengan penuh kegairahan. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang dilakukan langsung dengan bola. Dalam tahap pembelajaran *ball feeling* setiap pemain ditekankan pada pemahaman gerak atau pantulan bola. *Ball feeling* yang baik merupakan dasar untuk memiliki teknik yang baik. Semakin sering atau banyak menyentuh bola akan meningkatkan rasa terhadap bola. Sehingga bola dapat dikendalikan sesuka hati serta dapat mengembangkan teknik-teknik baru yang menghibur. Penguasaan *ball feeling* yang baik akan sangat mempengaruhi pemain dalam pemahaman taktik dan penerapan taktik di lapangan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan salah satu faktor yang sangat yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Oleh sebab itu seseorang pemain sepakbola yang memiliki *ball feeling* yang bagus akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk melindungi bola dan mempunyai penguasaan bola yang bagus pada saat *dribbling*

- i) Hubungan Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan *Ball Feeling* dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Sepakbola

Kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat penting karena merupakan suatu landasan yang baik pada saat bermain

sepakbola. Kondisi fisik yang baik seperti tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* sangat bermanfaat pada saat *dribbling*. Pemain sepakbola harus menguasai komponen fisik seperti keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dikarenakan agar pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik terutama pada saat *dribbling*.

Jadi hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* sangatlah erat dikarenakan pada saat *dribbling* pemain harus memiliki komponen fisik tersebut agar pergerakan saat *dribbling* jauh lebih efektif serta melewati lawan dari sergapan dan mencetak gol.

7. Karakteristik Sekolah Menengah Atas

Karakteristik Siswa SMA (usia 16-18 tahun) Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif dan efisien, guru pendidikan jasmani harus mengetahui, memahami, memperhatikan tahap perkembangan dan keingintahuan anak. Pada masa usia SMA antara umur 16-18 tahun merupakan masa remaja. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari (2004: 53-54), masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa peralihan untuk menjadi dewasa dalam mencari jati diri individu itu sendiri. Dalam masa ini akan terjadi pergolakan yang sangat labil dalam diri remaja, rasa keingintahuanya sangat kuat dan tak jarang untuk

mencoba hal-hal baru, dan yang terjadi kadang terjerumus dalam sebuah kesalahan dalam pergaulan hingga menuju pada tindakan yang melanggar norma atau tindakan kriminal. Karakteristik siswa usia 16-18 tahun/remaja menurut Depdikbud (1997: 66) adalah mencakup umur, jenis kelamin, pengalaman pra sekolah, kemampuan sosial ekonomi, tingkat kecerdasan, kreativitas, bakat dan minat, pengetahuan dasar, motivasi belajar, dan sikap siswa.

Beberapa karakteristik anak didik yang perlu dipahami oleh pendidik terutama dalam rangka melaksanakan praktek pendidikan, karakteristik tersebut antara lain:

a) Anak didik adalah subjek

Maksudnya yaitu pribadi yang memiliki kedirisendirian, dan kebebasan dalam mewujudkan dirinya sendiri untuk mencapai kedewasaannya. Jadi, tidak dibenarkan jika anak didik sebagai “objek”, maksudnya sebagai sasaran yang dapat diperlakukan dan dibentuk dengan semena-mena oleh pendidiknya.

b) Anak didik sedang berkembang

Setiap anak didik memiliki perkembangan, dalam setiap proses perkembangan tersebut terdapat tahapan-tahapannya. Oleh karena itu setiap anak didik yang berada dalam tahap perkembangan tertentu menuntut perlakuan tertentu pula dari orang dewasa terhadapnya.

c) Anak didik hidup dalam “dunia” tertentu

Setiap anak didik hidup dalam “dunia” nya sesuai tahap perkembangannya, jenis kelaminnya, dan lain-lain. Anak didik harus diperlakukan sesuai dengan keanakannya atau sesuai dengan dunianya. Sebagai contoh adalah kehidupan anak SD berbeda dengan anak SMP atau SMA. Oleh karena itu, perlakuan pendidik terhadap anak SD, SMP dan SMA berbeda, sesuai dengan kebutuhan dan masanya.

d) Anak didik hidup dalam lingkungan tertentu

Anak didik adalah subjek yang berasal dari keluarga dengan latar belakang lingkungan alam dan sosial budaya tertentu. Oleh karena itu, anak didik akan memiliki karakteristik tertentu yang berbeda-beda sebagai akibat pengaruh lingkungan dimana ia dibesarkan atau dididik. Dalam praktek pendidikan, pendidik perlu memperhatikan dan memperlakukan anak didik dalam konteks lingkungan dan sosial budayanya.

e) Anak didik memiliki ketergantungan kepada orang dewasa

Setiap anak memiliki kekurangan dan kelebihan tertentu. Dalam perjalanan hidupnya, anak masih memerlukan perlindungan, anak masih perlu belajar berbagai pengetahuan, perlu latihan dan keterampilan, anak belum tahu mana yang benar dan salah, yang baik dan tidak baik, serta bagaimana mengantisipasi kebutuhan dimasa depannya. Dibalik kebebasannya

untuk mewujudkan dirinya sendiri dalam rangka mencapai kedewasaan, anak masih memerlukan bantuan orang dewasa.

f) Anak didik memiliki potensi dan dinamika

Bantuan orang dewasa berupa pendidikan agar anak didik menjadi dewasa akan mungkin dicapai oleh anak didik. Hal ini disebabkan anak didik memiliki potensi untuk menjadi manusia dewasa dan memiliki dinamika, yaitu aktif sedang berkembang dan mengembangkan diri, serta aktif dalam menghadapi lingkungannya dalam upaya mencapai kedewasaan.

Meninjau dari beberapa karakteristik peserta didik tersebut, tugas pendidik adalah memberikan berbagai jenis bantuan secara positif agar anak mampu mewujudkan diri sebagai manusia dewasa.

a) Siswa kelas 10 harus mempunyai kemampuan: mengklarifikasi peranan nilai dalam pilihan karir, membedakan pendidikan dan keahlian yang dibutuhkan dalam karir berdasarkan minat, menyadari pengaruh pada pekerjaan atau pilihan karir pada area kehidupan yang lain, mulai mengases secara realistis potensi mereka dalam lapangan yang bervariasi, mengembangkan keahlian dalam memprioritaskan kebutuhan yang dihubungkan dengan perencanaan karir.

Menurut Sunarto (2002) dalam membagi ciri-ciri emosional remaja menjadi dua rentang usia, yaitu usia 12-15 tahun dan usia 15-18 tahun.

(1) Ciri-ciri emosional usia 12-15 tahun

(a) Cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka

- (b) Bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri
- (c) Kemarahan biasa terjadi
- (d) Cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan ingin selalu menang sendiri
- (e) Mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara objektif
- (2) Ciri-ciri emosional remaja usia 16-18 tahun
 - (a) “Pemberontakan” remaja merupakan ekspresi dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak menuju dewasa
 - (b) Banyak remaja mengalami konflik dengan orang tua mereka
 - (c) Sering kali melamun, memikirkan masa depan mereka

Karakteristik penyesuaian anak usia SMA di tiga lingkungan adalah sebagai berikut:

- (1) Lingkungan Keluarga
 - (a) Menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga
 - (b) Menerima otoritas orang tua
 - (c) Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan keluarga
 - (d) Berusaha untuk membantu keluarga sebagai individu ataupun kelompok dalam mencapai tujuan
- (2) Lingkungan Sekolah
 - (a) Bersikap respek dan mau menerima peraturan sekolah
 - (b) Berpartisipasi dalam kegiatan sekolah
 - (c) Menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah
 - (d) Bersikap hormat terhadap guru, pemimpin sekolah, dan staf lainnya
 - (e) Membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan-tujuannya
- (3) Lingkungan Masyarakat
 - (a) Mengakui dan respek terhadap hak-hak orang lain
 - (b) Memelihara jalinan persahabatan dengan orang lain
 - (c) Bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain
 - (d) Bersikap respek terhadap nilai-nilai, hukum, tradisi, dan kebijakan-kebijakan masyarakat

8. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (intrakurikuler). Menurut Depdiknas dalam

buku jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (POR FIK UNY, 2008: 63), dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 4), bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah agar siswa lebih memperdalam dan menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler.

Menurut Depdikbud (1997: 3), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- 1) Meningkatkan dan memanfaatkan pengetahuan siswa
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi
- 3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1997: 8), sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.
- 2) Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan.

Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Kegiatan terorganisir di sini adalah kegiatan yang dilakukan sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).

Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler di atas penulis dapat membuat kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat bertambah wawasan mengenai

mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1997: 4).

c. Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri

SMA Negeri 3 Wonogiri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri masih berjalan dengan baik dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak dan didukung sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri tersedia dengan baik dan cukup memadai. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri di tangani oleh guru pendidikan jasmani sebagai Pembina sekaligus pelatih. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri diselenggarakan satu kali dalam seminggu, yaitu pada hari kamis pukul 15.30 – 17.30 WIB, diikuti oleh 35 siswa. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri mempunyai 1 lapangan sepakbola yang masih layak digunakan untuk bermain.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul “Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan, dan Penguasaan Bola Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola”. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing perubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688, $p < 0,005$ (signifikan). Kelincahan = 0,620, $p < 0,05$ (signifikan). Penguasaan bola = 0,637, $p < 0,05$ (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, kelincahan dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola $R_{y(1,2,3)} = 0,797$ dengan f Regesi = 15.070 < F tabel = 2.98 pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbang dari ketiga variabel tersebut = 63.5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyono (2005) yang berjudul “Hubungan Anatara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) Undip Semarang”. Hasil pengukuran berdasar T skor hasil pengukuran variabel kekuatan otot tungkai dengan satuan Kg, memiliki rata-rata sebesar 50.00/Kg; SD sebesar 9.99; kelincahan

dengan satuan m/dt, memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 9.99; adapun kecepatan menggiring bola dengan satuan m/s memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 10.00.

C. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan di lapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan.

Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, yaitu : menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain itu pemain juga harus memperhatikan kemampuan fisik, diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, koordinasi, ketepatan, keseimbangan.

1. Hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola

Dalam permainan sepakbola tinggi badan sangat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola. Pemain sepakbola yang memiliki tinggi badan yang tinggi belum tentu dapat bermain sepakbola dengan baik, begitu sebaliknya. Dalam teknik dasar menggiring bola, tinggi badan juga sangat berpengaruh terhadap tingkat keterampilan menggiring bola. Pemain yang memiliki tinggi

badan yang tinggi biasanya kurang baik dalam melakukan *dribbling*, tetapi sebaliknya pemain yang memiliki postur tubuh yang pendek akan memiliki kelebihan dalam melakukan *dribbling*.

2. Hubungan keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* bola.

Keseimbangan berperan membantu dalam menyempurnakan gerakan, pergerakan dalam menggiring bola tentunya kondisi tubuh dalam keadaan labil atau perpindahan titik berat badan setiap gerakan. Arah tujuan keseimbangan adalah upaya dalam mempertahankan posisi badan baik dalam keadaan bergerak maupun tidak. Dengan keseimbangan yang dimiliki bagi setiap pemain akan membantu dalam pergerakan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

3. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* bola

Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pemain sepakbola harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Dalam menggiring, tungkai harus bisa menahan berat tubuh dan gangguan atau desakan dari lawan. Kekuatan sangat berkaitan erat dengan keseimbangan dimana jika seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka dalam menggiring bola akan lebih seimbang dan tidak mudah jatuh karena desakan lawan.

4. Hubungan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* bola.

Ball feeling merupakan perasaan seseorang terhadap bola. Dalam permainan sepakbola *ball feeling* tentunya sangat

mempengaruhi kualitas seorang pemain sepakbola. Dalam menggiring bola *ball feeling* digunakan untuk menguasai bola agar bola tetap lengket dengan kaki saat bola digiring.

5. Hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling*.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik memberikan sumbangan besar dalam permainan sepakbola. Dalam menggiring bola pemain harus memperhatikan kondisi fisik yang baik agar dalam melakukan *dribbling* mendapatkan hasil yang baik pula. Tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*. Semakin baik kondisi fisik pemain semakin baik pula kemampuan pemain dalam menggiring bola.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 96), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empiris dengan data. Hipotesis yang diambil dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini antara lain :

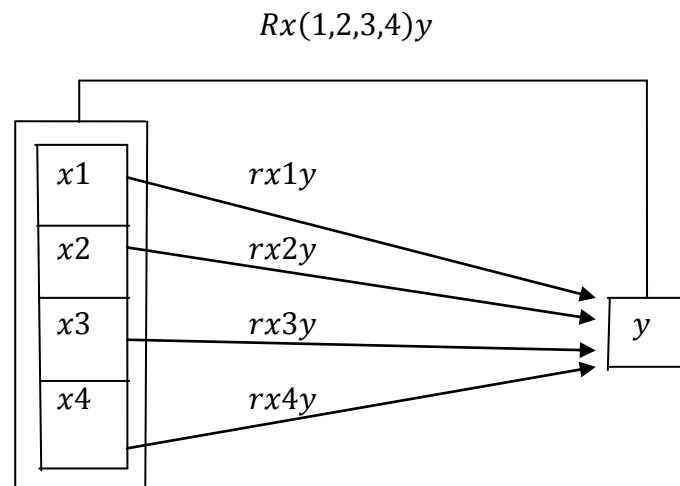
1. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
4. Ada hubungan yang signifikan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.
5. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tinggi badan (X_1), keseimbangan (X_2), kekuatan otot tungkai (X_3) dan *ball feeling* (X_4) terhadap kemampuan menggiring bola (Y). Untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih dilakukan dengan menghitung korelasi antar variabel yang akan di cari hubungannya. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Sukardi (2005: 166), penelitian korelasi adalah penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena mengetahui tingkat hubungan yang ada.

Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 4. Desain Hubungan Antar Variabel

Keterangan :

x_1 : Tinggi badan
 x_2 : Keseimbangan
 x_3 : Kekuatan otot tungkai

x_4	: <i>Ball feeling</i>
y	: <i>Dribbling</i>
$R_{x(1,2,3,4)y}$: Koefisien korelasi antara x_1, x_2, x_3, x_4 dan y
r_{x_1y}	: Koefisien korelasi antara y dan x_1
r_{x_2y}	: Koefisien korelasi antara y dan x_2
r_{x_3y}	: Koefisien korelasi antara y dan x_3
r_{x_4y}	: Koefisien korelasi antara y dan x_4

Menurut Husaini Usman (2008: 197), korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih. Desain penelitian ini dibuat agar peneliti mampu menjawab peneliti dengan valid, objektif, dan sehemat mungkin. Menurut Sugiyono (2008: 1), metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode *survey*. Metode *survey* adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga dapat ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel, sosiologi, maupun psikologis, (Sugiyono, 2008: 3). Teknik pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Desain penelitian ini disusun dengan penuh perhitungan agar menghasilkan petunjuk empiris yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel diperlukan untuk memperjelas dan mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto, dkk (2004: 161), variabel adalah objek penelitian, atau apa saja yang menjadi titik perhatian

suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, *ball feeling* dan *dribbling* bola. Adapun definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tinggi Badan

Tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Tes ini menggunakan alat ukur tinggi badan (*Microtoise Staturmeter*). Alat ini memiliki panjang maksimal 200 cm atau 2 meter dan menggunakan satuan cm dari Ismaryati.

2. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh atau syaraf otot terhadap siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan keseimbangan adalah keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah *Modifikasi Bass Test* dari Ismaryati.

3. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri untuk mengatasi beban tahanan. Adapun kekuatan yang dimaksud adalah melakukan tes kekuatan otot tungkai yang diukur menggunakan *Leg*

and Back Dynamometer dengan satuan kg yang diambil dari Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia.

4. *Ball feeling*

Ball feeling adalah perasaan terhadap bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Pengukuran *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri adalah dengan melakukan tes memainkan bola di antara dua kaki selama 30 detik dari Subogyo Irianto.

5. *Dribbling* Bola

Dribbling bola dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri dalam melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya. Pengukuran *dribbling* bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri di ukur dengan tes ketrampilan menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995).

C. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 62), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, kesimpulan akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari 35 populasi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3

Wonogiri. Sampel dalam penelitian ini adalah 22 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah :

a. Tes Tinggi Badan

Untuk mengukur tinggi badan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri digunakan alat ukur tinggi badan (*Microtoise Staturmeter*) dari Ismaryati. alat ini memiliki panjang maksimal 200 Cm atau 2 meter. Cara kerja alat ini adalah : Alat di pasang pada dinding/tembok dengan ketinggian 200 cm atau 2 meter. Seorang yang akan di ukur tingginya harus merapat tegak di tembok dan berada tepat di bawah *stature-meter*. Seorang asisten atau temannya akan menarik *stadiometer* hingga pas ubun-ubun kepala, dan membaca hasil pengukuran pada jendela *micro-toise* yaitu berupa angka dalam satuan *centimeter*.

1) Tes Pengukuran Tinggi Badan

Bentuk tes Mengukur tinggi badan menggunakan *stadiometer*.

a) Tujuan tes Mengukur tinggi badan siswa.

b) Alat

(1) *Stadiometer*

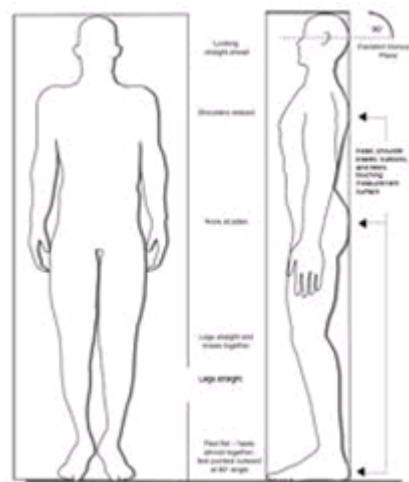
(2) Alat tulis untuk mencatat

c) Petunjuk pelaksanaan

(1) Testi diukur tanpa mengenakan alas kaki berdiri tegak lurus membelakangi *stadiometer*, kedua

- lengan lurus di samping badan dan kedua tumit menyentuh lantai, pandangan lurus ke depan.
- (2) Tumit, pinggul menempel di dinding, dagu ditekuk sedikit ke dalam dan kepala tegak lurus.
 - (3) Pada saat *stadiometer* di atas kepala, ambil nafas dan tekanan di atas kepala testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot.
 - (4) Hasil pengukuran tinggi badan dicatat dan testi tidak boleh merubah sudut atau posisi sebelum hasil pengukurannya dicatat dan pengukuran dinyatakan dalam satuan cm

(Ismaryati, 2006: 48)



Posisi yang benar untuk mengukur tinggi badan seseorang

Gambar 5. Tes Pengukuran Tinggi Badan

Sumber : www.lakesma.ub.ac.id

b. Tes Kekuatan Otot Tungkai dari Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia

Instrumen untuk mengukur kekuatan diantaranya adalah *Vertical Jump*, *Hand Grip*, dan *Loncat Tegak*. Peneliti memilih *Leg And Back Dynamometer* dari Ismaryati sebagai instrumen karena cocok untuk mengetahui kekuatan otot tungkai statis.

1) Kekuatan Otot Tungkai :

- a) Orang coba memegang tungkai dengan kedua tangan ditengah dengan telapak tangan diletakkan pada hubungan antara paha dan tubuh. Cara memegang tungkai, telapak tangan kiri menghadap

kedepan sedangkan telapak tangan kiri menghadap kebelakang atau sebaliknya. Perlu diperhatikan untuk tetap pada posisi tersebut diatas setelah sabuk diletakkan dan pada saat melakukan penarikan.

- b) Akhir putaran dari sabuk dipasang pada satu ujung dari tungkai pemegang (*handle*) dan ujung sabuk yang bebas diputar pada ujung tungkai memegang yang lainnya, dililitkan sedemikian rupa sehingga terletak pada tubuh. Posisi ini tekanan sabuk pada tubuh akan memegang tungkai pemegang dengan erat. Sabuk sebaiknya diletakkan serendah mungkin melalui pinggul dan otot gluteal.
- c) Orang coba harus berdiri dengan posisi kedua kaki sama pada *back power test*. Lutut-lutut harus agak membengkok dengan sudut 102 derajat, akan didapatkan tarikan maksimal bila kedua kaki orang coba hampir-hampir lurus pada akhir dari tarikan
- d) Sebelum orang coba diberikan intruksi untuk menarik, testor harus yakin bahwa tangan dan punggung lurus kepala tegak dan dada tegap. Bila rantai alat terlalu panjang, dapat dipendekkan dengan cara dililitkan.
- e) Pencacatan satu dari 3 kali test yang tertinggi.

(Ismaryati, 2006: 73)



Gambar 6. Test Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai

Sumber : <http://wiki.fitechv5.com>

c. Tes Keseimbangan

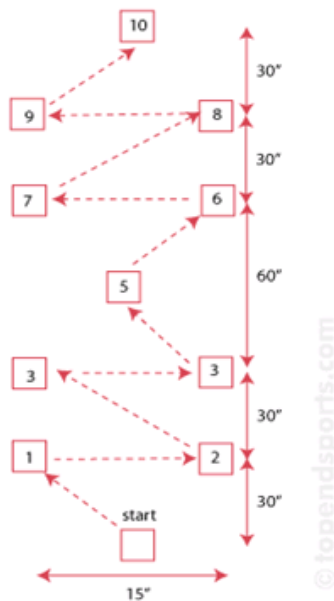
Dalam penelitian ini keseimbangan diukur dengan menggunakan *Modifikasi Bass Test* dari Ismaryati.

1) *Modifikasi Bass Test*

- a) Tujuan : mengukur keseimbangan dinamis

- b) Alat
 - (1) *Stopwatch*
 - (2) Balok
 - (3) Isolasi untuk menempelkan balok
- c) Pelaksanaan :
 - (1) Testi berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start, testi mulai meloncat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ketanda yang pertama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik.
 - (2) Kemudian testi meloncat ke tanda yang ke dua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik. Kerjakan sampai tanda yang terakhir.
 - (3) Pendaratan dinyatakan gagal apabila :
 - (a) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
 - (b) Mendarat tepat di atas tanda, sehingga tanda tertutup dengan kaki.
 - (c) Bila testi melakukan kesalahan pendaratan diijinkan memperbaiki posisi dan kemudian melompat kembali ke tanda berikutnya.
 - (4) Testi dinyatakan hilang keseimbangannya apabila :
 - (a) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
 - (b) Kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan.
 - (c) Bila testi hilang keseimbanga, ia harus mundur ketanda di belakangnya baru kemudian melanjutkan lompatannya.
- d) Penilaian :
 - (1) Nilai 5 diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai 1 untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk setiap tanda).
 - (2) Nilai 5 dikurangkan untuk setiap kejadian kesalahan atau tidak mampu mempertahankan keseimbangan
 - (3) Kemungkinan nilai maksimal yang dicapai adalah 100
 - (4) Tester harus menghitung dengan sungguh-sungguh waktu keseimbangan di setiap tanda dan mencatat nilai pendaratan maupun nilai keseimbangannya.

(Ismaryati, 2006: 53)



Gambar 7. Lapangan *Modifikasi Bass Test*
(Ismaryati, 2006: 54)

d. Tes *Ball feeling*

Instrumen untuk mengukur *ball feeling* dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes memainkan bola di antara dua kaki dari Subagyo Irianto dengan batas waktu yang telah ditentukan. Tes ini memiliki validitas 0,813 dan reliabilitas 0,953.

- 1) Tes keterampilan menimang-nimang bola.
 - a) Tujuan : mengukur kecakapan mengontrol bola rendah
 - b) Alat-alat dan fasilitas :
 - (1) Lapangan yang datar
 - (2) Sebuah bola sepak
 - (3) *Stopwatch*
 - (4) Kapur
 - (5) Blanko dan alat tulis
 - c) Petugas : Seorang starter merangkap pencatat waktu. Seorang penghitung hasil, merangkap pencatat hasil
 - d) Pelaksanaan tes :
 - (1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di tanda dengan ukuran 2 m (kapur) yang telah ditentukan dengan bola diletakkan di antara kedua kaki

- (2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai memainkan bola dengan cara menggeserkan bola di antara dua kaki dengan kedua kaki secara bergantian kanan dan kiri selama 30 detik
- (3) Cara memainkan bola hanya diperkenankan dengan kaki (pergelangan ke bawah)
- (4) Apabila terjadi kesalahan maka dimulai lagi dari tanda yang telah ditentukan
- (5) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan saat 30 detik pelaksanaan

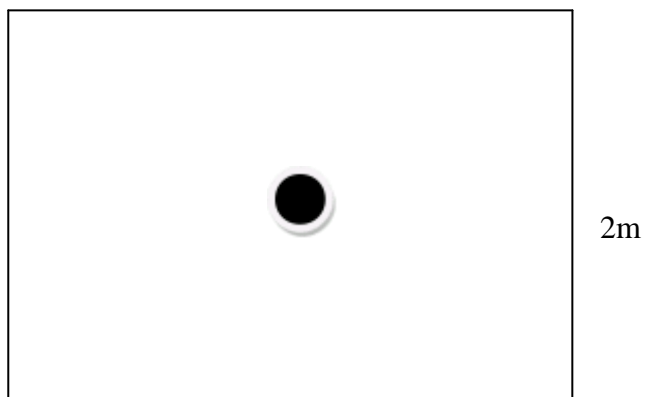
(Subagyo Irianto, 1995: 40)



Gambar 8. Bergerak Di Antara Dua Kaki Bagian Kaki Dalam

Sumber : www.sepakbola.ac.id

2 m



Gambar 9. Lapangan Menimang Bola Rendah
(Subagyo Irianto, 1995: 40)

e. Tes Menggiring Bola (*dribbling*) dari Subagyo Irianto (1995)

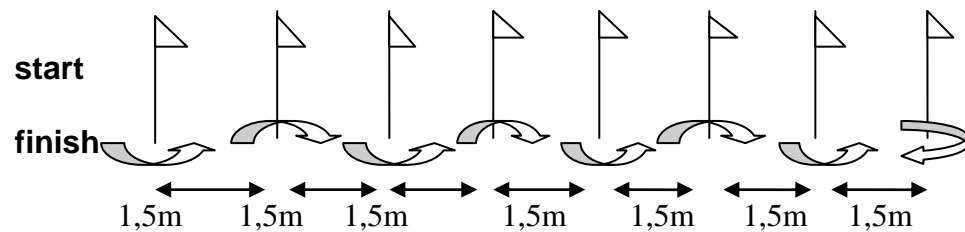
Tes ini termasuk kategori koordinasi. Koefisien validitas yang dimiliki sebesar 0,749 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,863. Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* diantaranya adalah: *soccer wall volley tes*, *soccer dribble tes*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes menggiring bola dari Subagyo Irianto lebih tepat untuk mengukur kemampuan menggiring bola dengan zig-zag.

1) Tes Menggiring Bola

- a) Tujuan : mengukur kecakapan menggiring bola
- b) Alat-alat :
 - (1) Bola kaki
 - (2) *Stopwatch*
 - (3) Lapangan sepak bola
 - (4) 8 buah pancang ukuran 1,5 m
 - (5) Meteran panjang
 - (6) Kapur
 - (7) Blonko dan alat tulis
- c) Petugas : Seorang starter merangkap pencatat waktu. Seorang penghitung hasil, merangkap pencatat hasil
- d) Lapangan tes :
 - (1) Dari pancang pertama disusun pancang berikutnya sebanyak delapan pancang dalam satu garis jarak antara pancang 1,5 m
 - (2) Di depan pancang pertama dengan jarak 1,5 m dibuat garis batas sepanjang 1 m sebagai garis start dan finish
- e) Pelaksanaan tes :
 - (1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap untuk digiring
 - (2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan
 - (3) Jika ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulang dimana kesalahan itu terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang pergi

- (4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian
- (5) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya”, dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish
- (6) Setiap testi diberi kesempatan dua kali dengan selang waktu maksimal 5 menit
- f) Penilaian : Nilai tes adalah waktu terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola

(Subagyo Irianto, 1995: 36)



Gambar 10. Lapangan Menggiring Bola
(Subagyo Irianto, 1995: 37)

E. Teknik Analisa Data

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dapat ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk mencari apakah ada hubungan antara satu variabel terikat (*dribbling* bola) dengan variabel bebas (tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling*).

1. Uji Prasyarat

Agar suatu data dapat dianalisis secara parametrik, maka perlu dilakukan Uji Prasyarat. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis sudah memenuhi syarat atau belum, sehingga dapat menentukan langkah berikutnya. Adapun uji prasyarat tersebut adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebaran dari masing-masing variabel terikat mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS. Dengan rumus

$$KD = 1,36 \sqrt{\frac{n1 + n2}{n1 \cdot n2}}$$

Keterangan :

KD : harga *kolmogorof-smirnov*
n1 : jumlah sampel yang diobservasi
n2 : jumlah sampel yang diharapkan
(Sugiyono, 2009: 159)

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak antara data variabel bebas dan variabel terikat. Dengan menggunakan bantuan program SPSS. Dengan rumus :

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} : harga untuk *F* untuk garis regresi
Rk_{reg} : rerata kuadrat garis regresi
Rk_{res} : rerata kuadrat garis residu
(Sutrisno Hadi, 1994: 4)

Menurut (Sugiyono, 2009: 59), kriteria uji linieritas jika signifikansi > 0,05 maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier. Sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya.

a. Analisis Korelasi Sederhana

$$r_{x_iy} = \frac{n \sum X_i Y - (\sum X_i)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{x_iy} : koefisien korelasi
 n : jumlah subjek
 $\sum X_i Y$: jumlah perkalian skor x dan y
 $\sum X_i$: jumlah skor x
 $\sum Y$: jumlah skor y
 $\sum X_i^2$: jumlah kuadrat skor x
 $\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor y

(Sugiyono, 2009: 228)

b. Mencari koefisien korelasi ganda

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi korelasi variabel prediktor X_1, X_2, X_3 , secara bersama-sama terhadap kriterium Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$R_{y.(1,2,3,4)} = \sqrt{\frac{b_1 \sum x_1 y + b_2 \sum x_2 y + b_3 \sum x_3 y + b_4 \sum x_4 y}{\sum Y^2}}$$

Keterangan :

$R_{y.(1234)}$ = koefisien korelasi antara Y dan X_1, X_2, X_3, X_4
 b_1 = koefisien prediktor X_1
 b_2 = koefisien prediktor X_2
 b_3 = koefisien prediktor X_3
 b_4 = koefisien prediktor X_4
 $\sum X_1 y$ = jumlah produk antara X_1 dengan y
 $\sum X_2 y$ = jumlah produk antara X_2 dengan y
 $\sum X_3 y$ = jumlah produk antara X_3 dengan y

$\sum x_4 y$ = jumlah produk antara X_4 dengan y
 $\sum X y^2$ = jumlah kuadrat kriteria y

(Sugiyono, 2009: 286)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data dan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Secara keseluruhan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tinggi Badan

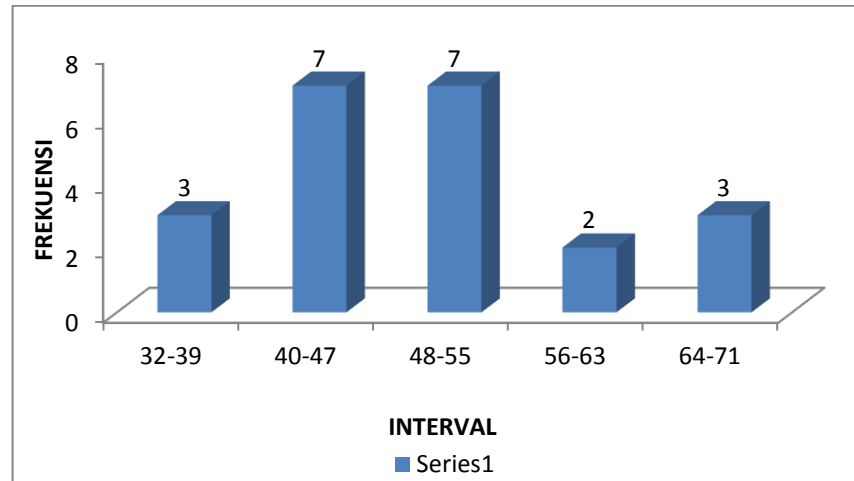
Hasil analisis deskriptif untuk variabel tinggi badan yang sudah dibakukan diperoleh nilai minimal sebesar 32; nilai maksimal sebesar 70; rata-rata (*mean*) sebesar 50; nilai tengah (*median*) sebesar 50; *modus* sebesar 45; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 10.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang data = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas = rentang data : banyak kelas, (Sugiyono, 2007: 36). Distribusi frekuensi variabel tinggi badan dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Tinggi Badan Siswa

Interval	<i>f</i>	%
32 – 39	3	14
40 – 47	7	32
48 – 55	7	32
56 – 63	2	9
64 – 71	3	14
Σ	22	100

Berikut ini gambar grafik untuk memperjelas hasil perbandingan persentase kategori tinggi badan siswa pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri :



Gambar 11. Grafik Tinggi Badan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri

2. Keseimbangan

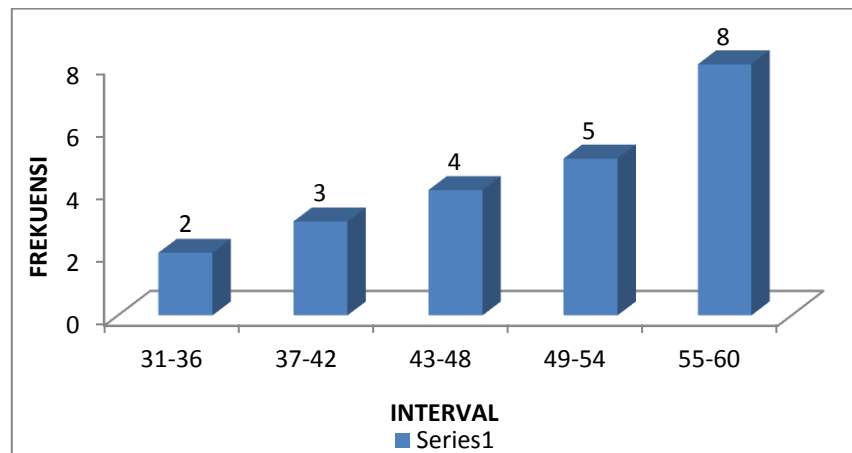
Hasil analisis deskriptif untuk variabel keseimbangan yang sudah dibakukan diperoleh nilai minimal sebesar 31; nilai maksimal sebesar 60; rata-rata (*mean*) sebesar 50; nilai tengah (*median*) sebesar 51; *modus* sebesar 60; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 10.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang data = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas = rentang data : banyak kelas, (Sugiyono, 2007: 36). Distribusi frekuensi variabel keseimbangan dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Keseimbangan Siswa

Interval	f	%
31 - 36	2	9
37 - 42	3	14
43 - 48	4	18
49 - 54	5	23
55 - 60	8	36
Σ	22	100

Berikut ini gambar grafik untuk memperjelas hasil perbandingan persentase kategori keseimbangan siswa pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri :



Gambar 12. Grafik Keseimbangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri

3. Kekuatan Otot Tungkai

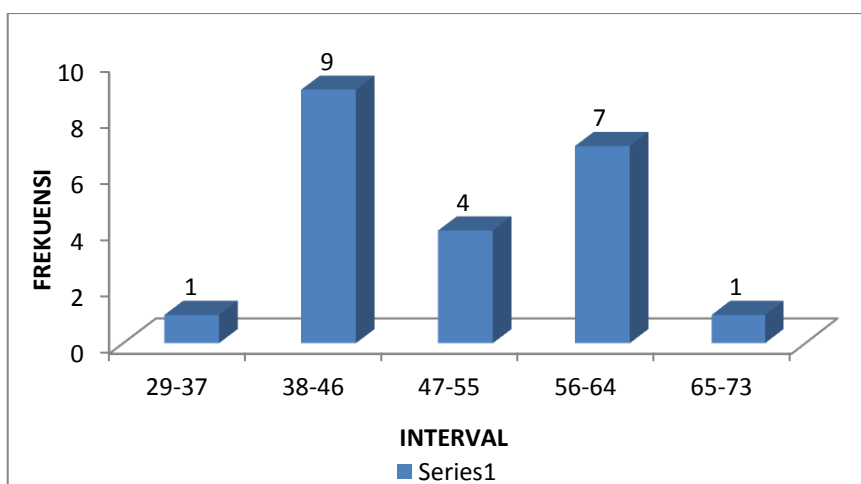
Hasil analisis deskriptif untuk variabel kekuatan otot tungkai yang sudah dibakukan diperoleh nilai minimal sebesar 29; nilai maksimal sebesar 71; rata-rata (*mean*) sebesar 50; nilai tengah (*median*) sebesar 47; *modus* sebesar 57; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 10.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang data = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas = rentang data : banyak kelas, (Sugiyono, 2007: 36). Distribusi frekuensi variabel kekuatan otot tungkai dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai Siswa

Interval	f	%
29 – 37	1	5
38 – 46	9	41
47 – 55	4	18
56 – 64	7	32
65 – 73	1	5
Σ	22	100

Berikut ini gambar grafik untuk memperjelas hasil perbandingan persentase kategori kekuatan otot tungkai siswa pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri :



Gambar 13. Grafik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri

4. *Ball Feeling*

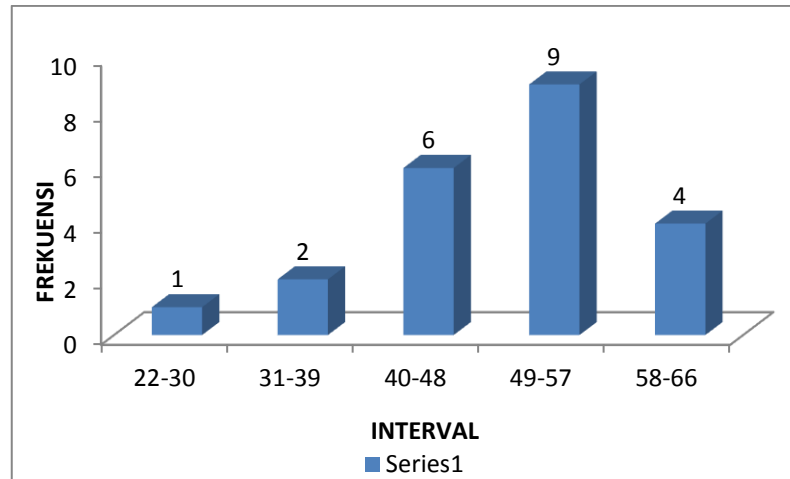
Hasil analisis deskriptif untuk variabel *ball feeling* yang sudah dibakukan diperoleh nilai minimal sebesar 22; nilai maksimal sebesar 65; rata-rata (*mean*) sebesar 50; nilai tengah (*median*) sebesar 51; *modus* sebesar 45; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 10.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang data = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas = rentang data : banyak kelas, (Sugiyono, 2007: 36). Distribusi frekuensi variabel *ball feeling* dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian *Ball Feeling* Siswa

Interval	<i>f</i>	%
22 – 30	1	5
31 – 39	2	9
40 – 48	6	27
49 – 57	9	41
58 – 66	4	18
Σ	22	100

Berikut ini gambar grafik untuk memperjelas hasil perbandingan persentase kategori *ball feeling* siswa pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri :



Gambar 14. Grafik *Ball Feeling* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri

5. *Dribbling*

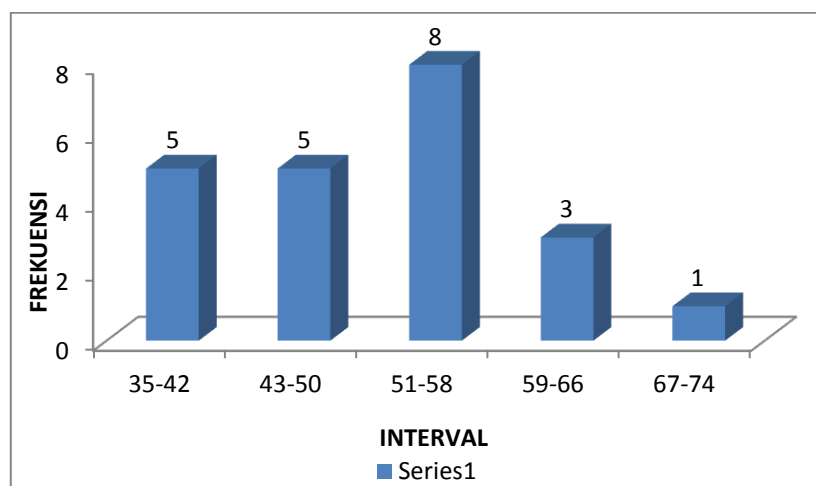
Hasil analisis deskriptif untuk variabel *dribbling* yang sudah dibakukan diperoleh nilai minimal sebesar 35; nilai maksimal sebesar 73; rata-rata (*mean*) sebesar 50; nilai tengah (*median*) sebesar 52; *modus* sebesar 35; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 10.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang data = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas = rentang data : banyak kelas, (Sugiyono, 2007: 36). Distribusi frekuensi variabel *dribbling* dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian *Dribbling* Siswa

Interval	<i>f</i>	%
35 – 42	5	23
43 – 50	5	23
51 – 58	8	36
59 – 66	3	14
67 – 74	1	5
Σ	22	100

Berikut ini gambar grafik untuk memperjelas hasil perbandingan persentase kategori *dribbling* siswa pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri :



Gambar 15. Grafik *Dribbling* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Uji prasyarat ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data normal dan linear, apabila sebaran data normal dan linear maka uji hipotesis dapat dilakukan. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel yang digunakan dalam analisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *kolmogorof-smirnov*. Kriteria penilaian apabila nilai p (Sig.) $> 0,05$, hal ini sama artinya bahwa nilai variabel

berdistribusi normal. Apabila nilai p (Sig.) $< 0,05$ maka nilai variabel tidak normal. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Rangkuman Data Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Tinggi Badan	Keseimbangan	Kekuatan Otot Tungkai	<i>Ball Feeling</i>	<i>Dribbling</i>
N	22	22	22	22	22
Normal Mean	165.7727	83.1818	100.8636	75.9091	19.3636
Parameters ^a					
Std. Deviation	5.98356	6.82179	27.08944	8.25723	2.44064
Most Extreme	.101	.205	.135	.182	.148
Positive Differences	.101	.159	.135	.083	.143
Negative	-.094	-.205	-.087	-.182	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z	.472	.961	.634	.852	.696
Asymp. Sig. (2-tailed)	.979	.314	.816	.463	.719

Uji normalitas terhadap tinggi badan dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorof-smirnov*. Dapat dilihat dari variabel tinggi badan memiliki nilai p (0,979) $> 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel tinggi badan berdistribusi normal.

Uji normalitas terhadap keseimbangan dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorof-smirnov*. Dapat dilihat dari variabel keseimbangan memiliki nilai p (0,314) $> 0,05$. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa variabel keseimbangan berdistribusi normal.

Uji normalitas terhadap kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorof-smirnov*. Dapat dilihat dari variabel kekuatan otot tungkai memiliki nilai $p (0,816) > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai berdistribusi normal.

Uji normalitas terhadap *ball feeling* dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorof-smirnov*. Dapat dilihat dari variabel *ball feeling* memiliki nilai $p (0,463) > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *ball feeling* berdistribusi normal.

Uji normalitas terhadap *dribbling* dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorof-smirnov*. Dapat dilihat dari variabel *dribbling* memiliki nilai $p (0,719) > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *dribbling* berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui faktor hubungan variabel terikat dengan variabel bebas. Untuk mengetahui lebih lanjut hasil dari uji linearitas antar variabel dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Uji Linearitas Data Penelitian

Variabel	Fh	Ft (5%)	Sig.	Kesimpulan
X1-Y	0,788	3,10 (11,9)	0,651>0,05	Linear
X2-Y	2,829	2,98 (10,10)	0,058>0,05	Linear
X3-Y	0,085	3,20 (3,17)	0,968>0,05	Linear
X4-Y	6,814	248 (19,1)	0,294>0,05	Linear

Uji linearitas antara tinggi badan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan analisis varian. Dari hasil analisis diperoleh $F_{hitung} = 0,788$. Sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% adalah 3,10 (11,9). Hasil ini menunjukkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan demikian hubungan antara tinggi badan dengan keterampilan menggiring bola adalah linear.

Uji linearitas antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan analisis varian. Dari hasil analisis diperoleh $F_{hitung} = 0,085$. Sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% adalah 3,20 (3,17). Hasil ini menunjukkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan demikian hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola adalah linear.

Uji linearitas antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan analisis varian. Dari hasil analisis diperoleh $F_{hitung} = 6,814$. Sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% adalah 248 (19,1). Hasil ini menunjukkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan demikian hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola adalah linear.

Uji linearitas antara *ball feeling* dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan analisis varian. Dari hasil analisis diperoleh $F_{hitung} = 2,829$. Sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% adalah 2,98 (10,10). Hasil ini menunjukkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan demikian hubungan antara *ball feeling* dengan keterampilan menggiring bola adalah linear.

2. Pengujian Hipotesis

Dari ketiga uji prasyarat dapat diketahui bahwa semua data yang terdistribusi normal dan linear maka dapat dilanjutkan untuk menguji hipotesis ada atau tidaknya hubungan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Untuk selanjutnya melakukan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan.

a. Uji Hipotesis 1 Hubungan Tinggi Badan dengan Keterampilan Menggiring (*Dribbling*) Bola

Hipotesis yang pertama adalah ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis *product moment* dengan satu variabel bebas yaitu tinggi badan (X_1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Kriteria penilaian apabila nilai r_{hitung} lebih

kecil dibanding r_{tabel} , maka H_a ditolak, namun jika r_{hitung} lebih besar dibanding r_{tabel} , maka H_a diterima. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS yang hasilnya sebagai berikut :

Tabel 8. Rangkuman Uji Korelasi *Product Moment* Tinggi Badan dengan Keterampilan Menggiring Bola

<i>Product Moment</i>		<i>Dribbling</i>	Tinggi Badan
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	.715**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Tinggi badan	Pearson Correlation	.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

Dari tabel di atas dapat diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,715 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{\text{tabel}} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{\text{hitung}} (X_1) 0,715 > r_{\text{tabel}} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan demikian H_a diterima.

b. Uji Hipotesis 2 Hubungan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring (*Dribbling*) Bola

Hipotesis yang kedua adalah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*)

bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Pengujian hipotesis penelitian ini digunakan analisis *product moment* dengan satu variabel bebas yaitu keseimbangan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Kriteria penilaian apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dibanding r_{tabel} , maka H_a ditolak, namun jika r_{hitung} lebih besar dibanding r_{tabel} , maka H_a diterima. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Uji Korelasi *Product Moment*
Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola

<i>Product Moment</i>		<i>Dribbling</i>	Keseimbangan
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	.845**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Keseimbangan	Pearson Correlation	.845**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

Dari tabel di atas dapat diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,845 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{tabel} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{hitung} (X_2) 0,845 > r_{tabel} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

c. Uji Hipotesis 3 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring (*Dribbling*) Bola

Hipotesis yang ketiga adalah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Pengujian hipotesis penelitian ini digunakan analisis *product moment* dengan satu variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai (X_3) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Kriteria penilaian apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dibanding r_{tabel} , maka H_a ditolak, namun jika r_{hitung} lebih besar dibanding r_{tabel} , maka H_a diterima. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS yang hasilnya sebagai berikut :

Tabel 10. Rangkuman Uji Korelasi *Product Moment* Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola

<i>Product Moment</i>		<i>Dribbling</i>	Otot Tungkai
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	.692**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Otot tungkai	Pearson Correlation	.692**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

Dari tabel di atas dapat diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,692 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{tabel} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{hitung} (X_3) 0,692 > r_{tabel} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

d. Uji Hipotesis 4 Hubungan *Ball Feeling* dengan Keterampilan Menggiring (*Dribbling*) Bola

Hipotesis yang keempat adalah ada hubungan yang signifikan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Pengujian hipotesis penelitian ini digunakan analisis *product moment* dengan satu variabel bebas yaitu *ball feeling* (X_4) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Kriteria penilaian apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dibanding r_{tabel} , maka H_a ditolak, namun jika r_{hitung} lebih besar dibanding r_{tabel} , maka H_a diterima. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Uji Korelasi *Product Moment Ball Feeling* dengan Keterampilan Menggiring Bola

<i>Product Moment</i>		<i>Dribbling</i>	<i>Ball Feeling</i>
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	.825**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
<i>Ball feeling</i>	Pearson Correlation	.825**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

Dari tabel di atas dapat diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,825 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{\text{tabel}} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{\text{hitung}} (X_4) 0,825 > r_{\text{tabel}} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan *ball feeling* dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan demikian H_a diterima.

- e. Uji Hipotesis 5 Hubungan Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan *Ball Feeling* dengan Ketrampilan Menggiring (*Dribbling*) Bola

Hipotesis yang kelima adalah ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Pengujian hipotesis penelitian ini digunakan analisis *product moment* dengan 4 variabel bebas yaitu: tinggi badan (X_1), keseimbangan (X_2), kekuatan otot tungkai (X_3), dan *ball feeling* (X_4) dengan keterampilan *dribbling* (Y) sebagai variabel terikat. Kriteria penilaian apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dibanding r_{tabel} , maka H_a ditolak, namun jika r_{hitung} lebih besar dibanding r_{tabel} , maka H_a diterima. Adapun untuk menguji hipotesis

menggunakan korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 12. Rangkuman Uji Korelasi *Product Moment* Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan *Ball Feeling* dengan Ketrampilan Menggiring (*Dribbling*) Bola

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.923 ^a	.851	.816	1.04599

Dari tabel di atas dapat diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,923 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{\text{tabel}} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{\text{hitung}} (X_{1,2,3,4}) 0,923 > r_{\text{tabel}} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan demikian H_a diterima.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk hubungan tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Pembahasan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hubungan Tinggi Badan dengan Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Dalam hal ini ditunjukkan pada rata-rata capaian 165,77. Hubungan antara variabel antara X_1 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{tabel} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{hitung} (X_1) 0,715 > r_{tabel} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

Tinggi badan merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap semua cabang olahraga. Terkadang badan yang tinggi berpengaruh baik terhadap suatu olahraga dan terkadang juga berpengaruh kurang baik dalam berolahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola, tinggi badan juga sangat berpengaruh terhadap permainan, terutama dalam keterampilan menggiring bola.

Tinggi dalam menggiring bola terutama dibutuhkan ketika seorang pemain berlari sambil menggiring bola dengan memiliki tinggi badan yang lebih tinggi maka akan memiliki langkah kaki yang lebih panjang. Sehingga langkah kaki yang panjang ini mempermudah dan mempercepat dalam menggiring bola. Siswa yang mempunyai tinggi

badan dan kemampuan yang baik akan mampu menggiring bola dengan baik, sehingga ia mampu melewati pertahanan lawan. Sedangkan pemain yang tinggi badan tidak baik, maka gerakan gerakannya akan lebih memerlukan langkah kaki yang lebih banyak, tidak efektif dan hasilnya tidak optimal.

2. Hubungan Keseimbangan dengan Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Dalam hal ini ditunjukkan pada rata-rata capaian 83,18. Hubungan antara variabel antara X_2 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{hitung} (X_2) 0,845 > r_{tabel} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan.

Siswa yang memiliki keseimbangan yang baik akan dapat menggiring bola dengan baik. Menggiring bola memerlukan keseimbangan yang baik karena dalam menggiring bola ada posisi tubuh yang harus menumpu dengan satu kaki. Misal dalam berlari berbelok ke kanan dan ke kiri, hal itu sangat membutuhkan keseimbangan. Apabila siswa tidak memiliki keseimbangan yang baik, maka saat melakukan gerakan menggiring bola dapat terjatuh. Andaikan tidak terjatuh siswa tidak dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan baik dan cepat.

Maka dari itu, keseimbangan juga merupakan komponen biomotor yang penting diberikan dan dilatihkan kepada anak. Latihan-latihan untuk keseimbangan yang baik akan membentuk keseimbangan siswa yang baik sehingga hasil dari latihan keseimbangan ini dapat terlihat dari cara menggiring bola yang baik pula.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Dalam hal ini ditunjukkan pada rata-rata capaian 100,86. Hubungan antara variabel antara X_3 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan $r_{tabel} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{hitung} (X_3) 0,692 > r_{tabel} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan

sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

Menurut Sukadiyanto (2002: 130), Kekuatan (*strength*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam bentuk komponen biomotor lainnya. Menurut Ismaryati (2006 : 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama menciptakan prestasi.

Menggiring bola merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola. Menggiring bola merupakan salah satu gerakan yang sangat sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Menggiring bola dilakukan hampir disepanjang waktu pertandingan. Untuk menghasilkan performa menggiring bola yang baik siswa dituntut untuk memiliki kekuatan yang baik. Kekuatan otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola akan menghasilkan keterampilan menggiring bola dengan gerakan yang

efektif dan efisien. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai berhubungan signifikan dengan keterampilan menggiring bola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola mampu melakukan pekerjaan secara efektif dan efisien dengan keterampilan seperti kemampuan dalam menggiring bola.

4. Hubungan *Ball Feeling* dengan Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Dalam hal ini ditunjukkan pada rata-rata capaian 75,90. Hubungan antara variabel antara X_4 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N - 2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{\text{tabel}} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{\text{hitung}} (X_4) 0,825 > r_{\text{tabel}} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan *ball feeling* dengan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan demikian H_a diterima.

Ball feeling adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, mengoper.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatih komponen biomotor fisik dasarnya misalnya : kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif.

Ball feeling dapat diperoleh oleh atlet sepak bola dengan latihan. Adapun pembelajaran *ball feeling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* tersebut perlu dikenalkan kepada peserta didik mulai sejak dini. Dapat diketahui dan dikatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan *ball feeling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam mempelajari bentuk-bentuk teknik dalam permainan sepakbola. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan pemain pada saat dalam permainan.

Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap pembelajaran *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol ataupun disentuhkan kesalah satu bagian tubuh seperti punggung kaki, kaki bagian dalam dan luar, telapak kaki ataupun

bagian tubuh yang lainnya kecuali tangan maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut.

5. Hubungan Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan *Ball Feeling* dengan Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Dalam hal ini ditunjukkan pada rata-rata capaian 100,86. Hubungan antara variabel antara X_1 , X_2 , X_3 , X_4 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $df = N-2 : (0,05) = 22$, diperoleh $r_{\text{tabel}} (0,05) = 0,444$. Ternyata $r_{\text{hitung}} (X_{1,2,3,4}) 0,923 > r_{\text{tabel}} (0,05) 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Wonogiri. Jadi $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan demikian H_a diterima.

Kemampuan menggiring membutuhkan serangkaian kemampuan untuk dapat melakukannya dengan baik. Tinggi badan dibutuhkan untuk melakukan gerakan dengan efektif dan efisien, dalam menggiring bola siswa yang memiliki tinggi badan baik akan dapat bergerak menggiring bola dengan efektif dan efisien.

Siswa yang memiliki keseimbangan yang baik akan dapat menggiring bola dengan baik. Tentunya siswa yang memiliki keseimbangan yang baik akan lebih lincah dan cepat untuk bergerak menggiring bola. Hal tersebut juga didukung oleh kekuatan otot tungkai. Untuk menghasilkan performa menggiring bola yang baik siswa dituntut untuk memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Kekuatan otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola akan menghasilkan keterampilan menggiring bola dengan gerakan yang efektif dan efisien. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai berhubungan signifikan dengan keterampilan menggiring bola.

Ball feeling yaitu perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol ataupun disentuh salah satu bagian tubuh seperti punggung kaki, kaki bagian dalam dan luar, telapak kaki ataupun bagian tubuh yang lainnya kecuali tangan maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut. Perasaan dapat menyentuh bola mengontrol ini diperlukan dalam menggiring bola sehingga siswa tidak terlihat kaku dalam menggiring bola.

Keempat komponen tersebut mempunyai peran penting dalam mendukung siswa untuk dapat melakukan permainan sepakbola dengan baik. Performa keterampilan menggiring bola dipengaruhi oleh

kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Menggiring bola membutuhkan ketahanan fisik yang kuat untuk dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan melakukan serangan. Keterampilan menggiring bola terbentuk dari beberapa komponen kondisi fisik yang bekerja secara bersamaan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,715 > 0,444$). Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,845 > 0,444$). Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,692 > 0,444$). Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.
4. Ada hubungan yang signifikan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,825 > 0,444$). Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

5. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,923 > 0,444$). Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* mempunyai hubungan dengan kemampuan menggiring bola. Tinggi badan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*, seorang pemain sepakbola tidak hanya bisa mengandalkan tinggi badan saja untuk menggiring bola dengan baik. Keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Untuk dapat *dribbling* dengan baik diperlukan *ball feeling* yang baik. Kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling*. Otot yang kuat memudahkan pemain sepakbola untuk melakukan gerakan lebih baik, dan otot tidak mudah lelah ataupun sakit ketika *dribbling*.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subjek penelitian sebelum

dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subjek mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data. Peneliti juga tidak melakukan pengukuran denyut nadi sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga kondisi kesiapan siswa sebelum pengambilan data tidak dapat dikontrol.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih sepakbola hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling* tentunya yang dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling*.
2. Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kemampuan bermain sepakbola anaknya baik, dengan demikian nilai penjas siswa di sekolah pun juga akan terdorong naik.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang keterampilan bermain sepak bola dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *ball feeling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib kurniawan. (2012). *Hubungan dan Kontribusi Keseimbangan, ball feeling , dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir Sleman. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Catur Baharudin. (2007). *Hubungan Tinggi Badan Kemampuan Otot Perut Kekuatan Jari Tangan dan Kelentukan Terhadap Prestasi Bermain Bulu Tangkis. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola.* Bandung: Pakar Raya.
- Depdikbud. (1997). *Pedoman Umum Pembentukan Istilah.* Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan.* Yogyakarta: UNY.
- Engkos Kosasih. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga.
- Joseph A. Luxbacher. (1996). *Psikologi Belajar.* Terjemah Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (1998). *Sepakbola.* Terjemah Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam Coaching.* P2LPTK Depdiknas, Jakarta.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar.* Diakses dari <http://www.eprints.uny.ac.id>. Pada tanggal 06 Januari 2015, Jam 20.35 WIB.
- Husaini Usman. (2008). *Pengantar Statistika.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Imam Soejoedi. (1976). *Permainan dan metodik buku 1 untuk SGO.* Bandung: Remaja Karya Offset.
- Ismaryanti . (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Sebelas Maret University press.
- Kadir Jusuf. (1982). *Sepakbola Indonesia.* Jakarta: PT. Gramedia.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola.* Yogyakarta: FIK UNY.

- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tingkat Proyek Pengembangan LPTK.
- _____. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Konisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Mulyono. (2005). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) UNDIP Semarang*. Skripsi. Semarang: UNDIP.
- Murtiantmo Wibowo Adi. (2008). *Hubungan antara Motor Ability, Tinggi Badan, dan Panjang Lengan terhadap Ketrampilan Lay Up Shoot Bolabasket Siswa Putra SMA N 1 Depok Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- PSSI. (2008). *Peraturan Umum Pertandingan PSSI*. Diakses dari <http://www.id.m.wikipedia.org/wiki/Sepakbola.com>. Pada tanggal 06 Januari 2015, Jam 20.40 WIB.
- Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rusli Lutan. (2006). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Siswoyo. (2003). *Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sri Rumini & Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subagyo irianto. (1995). *Penyusunan Tes Ketrampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- _____. (2008). *Metodologi Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2009). *Statistika untuk Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.

- Suharno H.P. (1993). *Metodologi Kepelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2004). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT. Bumi Aksara.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan besar sepakbola*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukintaka, dkk. (1979). *Permainan dan Metodik untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset.
- Sunarta. (2009). *Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas iv putra sd n sentolo 1 kulonprogo tahun pelajaran 2007/ 2008, Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sunarto. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. (1994). *Analisis Regresi*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Tim Fisiologi. (1999). *Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Lab. Fisiologi FIK UNY.
- Tjaliek Soegiardo. (1992). *fisiologi olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Wahyudi. (2011). *Perkembangan Kondisi Fisik*. Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: PT Bumi Aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 121/POR/III/2014
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

07 Maret 2014

Kepada : Yth. Komarudin, M.A.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Fani Febri Nugroho
NIM : 10601244098
Judul Skripsi : **Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013/2014 .**

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/14



Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Fani Febri Nugroho
Nomor Mahasiswa : 10601244098
Program Studi : PIKR
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otak Tungkai Dan Ball Feeling Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013/2014
Pelaksanaan pengambilan data :
Waktu : 8 Oktober 2014 s/d Selesai
Tempat / objek : SMA Negeri 3 Wonogiri

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

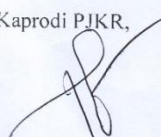
Yogyakarta, 25 September 2014

Yang mengajukan,

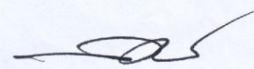
Fani Febri Nugroho
NIM. 10601244098

Mengetahui :

Kaprodi PIKR,


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,


Kurniyaningrum, M.A.
NIP. 19740928 2003121 002

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Universitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 674/UN.34.16/PP/2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

8 Oktober 2014

Yth. : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Fani Febri Nugroho
NIM : 10601244098
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Oktober 2014
Tempat/obyek : SMA Negeri 3 Wonogiri/siswa
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan *Ball Feeling* Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013/2014.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Wonogiri
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Rekomendasi Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 24 Oktober 2014

Nomor : 074/2318/Kesbang/2014
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah
Provinsi Jawa Tengah

Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Keolahragaan UNY
Nomor : 674/UN.34.16/PP/2014
Tanggal : 8 Oktober 2014
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014"**, kepada :

Nama : FANI FEBRI NUGROHO
NIM : 10601244098
C.P : 08975068017
Prodi/Jurusan : Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Uny
Lokasi : SMA Negeri 3 Wonogiri, Provinsi Jawa Tengah
Waktu : 21 Oktober s.d November 2014

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/ penelitian/survey;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian/survey yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian/survey dimaksud;
3. Melaporkan hasil riset/penelitian/survey kepada Badan Kesbanglinmas DIY.

Rekomendasi Ijin Riset/ Penelitian/ Survey ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

Lampiran 5. Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id <http://bpmd.jatengprov.go.id>
Semarang - 50131

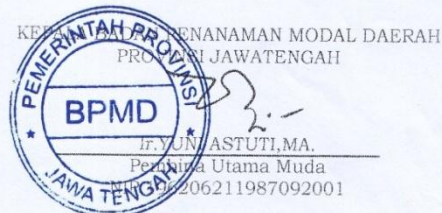
Nomor : 070/1552
Lampiran : 1 (Satu) Lembar
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Semarang, 03 November 2014

Kepada
Yth. Bupati Wonogiri
u.p. Kepala Badan Kesbangpol dan
Linmas Kab. Wonogiri

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Rekomendasi Penelitian Nomor. 070/2220/04.5/2014 Tanggal 03 November 2014 atas nama FANI FEBRI NUGROHO dengan judul proposal HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.



Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah (sebagai laporan);
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbanglinmas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
- ⑤ Sdr. FANI FEBRI NUGROHO;
6. Arsip,-



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http ://bpmd.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/2220/04.5/2014

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah sebagaimana telah diubah dengan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 27 Tahun 2014.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/2318/Kesbang/2014 tanggal 24 Oktober 2014 Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : FANI FEBRI NUGROHO.
2. Alamat : Gemutren Rt 004/Rw 005 Kel. Pule, Kec. Selogiri, Kab. Wonogiri, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa.

Untuk : Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014.
- b. Tempat / Lokasi : SMA Negeri 3 Wonogiri, Provinsi Jawa Tengah.
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan.
- d. Waktu Penelitian : November 2014.
- e. Penanggung Jawab : Komarudin, M.A.
- f. Status Penelitian : Baru.
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta.

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat /Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 03 November 2014

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH



Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian



KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Pemuda I / 8 Wonogiri ☎ (0273) 325373
WONOGIRI 57612

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 072 / 885

TENTANG SURVEY/RISET/PENELITIAN/PENGABDIAN MASYARAKAT

Memperhatikan/menunjuk Surat Kepala BPMD Provinsi Jawa Tengah tanggal 3 November 2014 Nomor: 070/2220/04.5/2014 perihal Permohonan Ijin Penelitian.

Pada prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN/Dapat menerima atas Ijin Penelitian di Kabupaten Wonogiri. Yang dilaksanakan oleh :

1. Nama : **FANI FEBRI NUGROHO.**
2. Kebangsaan : Indonesia.
3. Alamat : Gemutren RT 04/RW 05, Kel. Pule, Kec. Selogiri, Kab. Wonogiri.
4. Pekerjaan : Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab : **Ir. YUNI ASTUTI, MA.**
6. Maksud/Tujuan : Mengadakan kegiatan Penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014"**
7. Lokasi : SMA Negeri 3 Wonogiri, Kab. Wonogiri.

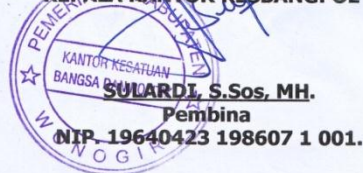
KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat/Lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya.
2. Pelaksanaan survey/Riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah.
3. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan.
4. Tidak membahas masalah Politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
6. Setelah survey/riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Bupati Wonogiri Up. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik.
7. Surat Rekomendasi ini berlaku dari **tanggal 7 November 2014 s/d 7 Februari 2015.**

Demikian untuk menjadikan perhatian dan maklum.

Dikeluarkan di Wonogiri, 7 November 2014.



An. BUPATI WONOGIRI
KEPALA KANTOR KESBANGPOL



Tembusan, Kepada Yth :

1. Bupati Wonogiri, Sebagai Laporan.
2. Dekan FKIP UNY di Yogyakarta.
3. Kepala SMA Negeri 3 Wonogiri, Kab. Wonogiri.
4. Kasat Intelkam Polres Wonogiri.
5. Kepala Kantor Litbang dan Iptek, Kab. Wonogiri.
6. Yang bersangkutan.

Lampiran 7. Surat Peminjaman Alat

		<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 377, 541</p>				
Nomor	: 211 /UN34.16/LK/2014	14 November 2014				
Lampiran	: -					
Perihal	: Peminjaman Alat					
<p>Kepada Yth. : Fani Febri Nugroho 10601244098 FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>						
<p>Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 31 2014 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :</p>						
<table border="0"><tr><td>1. Leg and Back Dynamomter</td><td style="text-align: right;">1 buah</td></tr><tr><td>2. Statumeter</td><td style="text-align: right;">1 buah</td></tr></table>			1. Leg and Back Dynamomter	1 buah	2. Statumeter	1 buah
1. Leg and Back Dynamomter	1 buah					
2. Statumeter	1 buah					
<p>untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :</p>						
<p>Tanggal : 19 November 2014 Tempat : SMA Negeri 3 Wonogiri</p>						
<p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan						
<p>Agar menjadikan periksa dan terima kasih.</p>						
<p>Tembusan Yth. : 1. Kabag. TU 2. Kasubag. UKP 3. Ketua Lab. Olahraga Prestasi 4. Ketua Lab. Fisiologi FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>		<p style="text-align: right;">Wakil Dekan Sumarno, M. Kes. NIP. 19631217 199001 1 002</p> 				
<p>W 1 fasilitas2014</p>						

Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 3 WONOGIRI
Jalan Ki Mangunsarkoro No. 70 Telp/Fax.(0273) 321519 Wonogiri 57611
Website : www.sman3wonogiri.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 074/108

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 3 Wonogiri menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Fani Febri Nugroho
NIM : 10601244098
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta.

Saudara tersebut di atas betul-betul telah melaksanakan penelitian di Instansi kami pada tanggal 19 Nopember 2014, dalam rangka pembuatan skripsi dengan judul :

“HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWAPESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 3 WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya




Wonogiri, 11 Pebruari 2015
Kepala Sekolah

[Signature]
Dra. Titi Handayani M.Pd
Pembina
NIP. 19600712 198603 2 009

Lampiran 9. Surat Kalibrasi Alat Penelitian Balai Metrologi DIY

1. Surat Kalibrasi Ban Ukur

	
<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 503 / UP - 59 / II / 2014 Number</p>	
<p>No. Order 005103 Diterima tgl 10 Februari 2014</p>	
ALAT Equipment	
Nama Name	Ban Ukur
Kapasitas Capacity	50 meter
Daya Baca Accuracy	2 mm
	Tipe/Model Type/Model
	Nomor Seri Serial number
	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur
PEMILIK Owner	
Nama Name	Cahyo Sasongko
Alamat Address	Rusunawa Debag Sieman
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode Method	SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard	Komparator 10 m
Telusuran Traceability	Ke satuan SI melalui LK -045-IDN
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	10 Februari 2014
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	Suhu $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ Kelembaban $55\% \pm 2\%$
HASIL TERA ULANG Result of verification	DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	10 Februari 2015
<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Kepala Sugengroho SE NIP. 19560141979031006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>FBM 22-01 T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

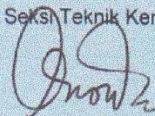
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007

2. Surat Kalibrasi Ukuran Panjang

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 4369 / UP - 375 / XI / 2013 <i>Number</i>	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> No. Order : 004418 Diterima tgl : 12 November 2013 </div>	
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ukuran Panjang Kapasitas : 200 cm Daya Baca : 1 mm Readability	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Trade Mark / Manufaktur
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Laboratorium Anatomi FIK UNY Alamat : Kuningan Yogyakarta	
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 1 m Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK 045 IDN	
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> : 12 November 2013 LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013 DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i> : 12 November 2014	
Yogyakarta, 14 November 2013  Kepala Balai Metrologi NIP. 19891210 198401 1 003	
	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Halaman 1 dari 2 Halaman </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> FBM.22-01.T </div>
<small>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

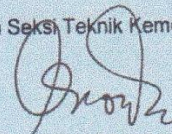
2. Ditera ulang oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (mm)	Nilai Sebenarnya (mm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00


Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

3. Surat Kalibrasi *Stopwatch*

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 4906 / SW - 95 / XII / 2013 Number :	
		No. Order	054578
		Diterima tgl	10 Desember 2013
ALAT Equipment			
Nama	Stopwatch	Tipe/Model	
Kapasitas	2 jam	Nomor Seri	
Daya Baca	0,01 detik	Merek/Buatan	Q&Q
PEMILIK Owner			
Nama	Ahmad Chabib		
Alamat	Kebumen		
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument		
Standar	Case HS-BD IW IDF		
Telusuran	Ke satuan SI melalui LK 045 IDN		
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration			
10 Desember 2013			
LOKASI KALIBRASI Location of calibration			
Balai Metrologi Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration			
Suhu : 30°C Kelembaban : 55%			
HASIL Result			
Lihat sebaliknya			
Yogyakarta 11 Desember 2013 Kepala Balai Metrologi  			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBV.22-02.1	
DILARANG MENGUNDIKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEZIN KERAJAAN BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

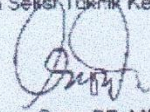
1. Referensi : Ahmad Chabib
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"03
00.05'00"00	00.05'00"03
00.10'00"00	00.10'00"05
00.15'00"00	00.15'00"04
00.30'00"00	00.30'00"05
00.59'00"00	00.59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, S.F. MM
NIP. 19510807.198202.1.007

Lampiran 10. Data Hasil Penelitian

Data Penelitian

No	Nama	Tinggi Badan (cm)	<i>Ball Feeling</i> (kali)	Keseimbangan (d/m)	Kekuatan Otot Tungkai (kg)	<i>Dribbling</i> (detik)
1	Bayu	166	88	90	159	18,75
2	Risang	163	66	70	91,5	22,10
3	Adi	157	64	75	43,5	22,15
4	Abriza	163	78	80	125,5	20,52
5	Marvian	169	80	90	110	16,90
6	Ryan	166	78	85	120	18,87
7	Dana	155	53	70	81,5	25,21
8	Riski	174	82	90	116	16,89
9	Diki	164	75	80	90	20,45
10	Singgih	164	74	85	95	20,81
11	Satria	156	72	75	70	22,43
12	Arif	166	72	80	87,5	21,08
13	Putra	163	75	85	88,5	20,42
14	Kelik	172	88	90	131	16,41
15	Joko	162	72	90	83	19,89
16	Galang	167	78	90	86,5	18,48
17	Dimas	172	72	90	111	20,81
18	Salma	174	80	85	135	16,91
19	Yogas	160	73	80	71,5	21,62
20	Agung	169	84	75	73	21,82
21	Cahyo	167	88	90	130	16,41
22	Rizal	178	78	85	120	19,96

Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Setelah T-score

Data Setelah T-score

No	Tinggi Badan (X ₁)	<i>Ball Feeling</i> (X ₂)	Keseimbangan (X ₃)	Kekuatan Otot Tungkai (X ₄)	<i>Dribbling</i> (Y)
1	50	65	60	71	45
2	45	38	31	47	59
3	35	36	38	29	60
4	45	53	45	59	52
5	55	55	60	53	37
6	50	53	53	57	45
7	32	22	31	43	73
8	64	57	60	56	37
9	47	49	45	46	52
10	47	48	53	48	54
11	34	45	38	39	61
12	50	45	45	45	55
13	45	49	53	45	52
14	60	65	60	61	35
15	44	45	60	43	50
16	52	53	60	45	44
17	60	45	60	54	54
18	64	55	53	63	37
19	50	46	45	39	57
20	55	60	38	40	58
21	52	65	60	61	35
22	70	53	53	57	50

Lampiran 12. Data Statistik Penelitian

Data Statistik Penelitian

1. Tinggi Badan (X_1)

Modus	45
Median	50
Mean	50
StandarDeviasi	10
NilaiMaksimum	70
Nilai Minimum	32
Jumlah	1100

2. *Ball Feeling* (X_2)

Modus	45
Median	51
Mean	50
StandarDeviasi	10
NilaiMaksimum	65
Nilai Minimum	22
Jumlah	1100

3. Keseimbangan (X_3)

Modus	60
Median	53
Mean	50
StandarDeviasi	10
NilaiMaksimum	60
Nilai Minimum	31
Jumlah	1100

4. Kekuatan Otot Tungkai (X_4)

Modus	57
Median	47
Mean	50
StandarDeviasi	10
NilaiMaksimum	71
Nilai Minimum	29

Jumlah	1100
--------	------

5. *Dribbling* (Y)

Modus	35
Median	52
Mean	50
StandarDeviasi	10
NilaiMaksimum	73
Nilai Minimum	35
Jumlah	1100

Frequencies

Statistics						
		Tinggi badan	Kekuatan otot tungkai	Keseimbangan	Ball feeling	dribbling
N	Valid	22	22	22	22	22
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		165.7727	100.8636	83.1818	75.9091	19.3636
Median		166.0000	93.2500	85.0000	76.5000	20.0000
Mode		163.00 ^a	120.00	90.00	72.00 ^a	16.00 ^a
Std. Deviation		5.98356	27.08944	6.82179	8.25723	2.44064
Minimum		155.00	43.50	70.00	53.00	16.00
Maximum		178.00	159.00	90.00	88.00	25.00
Sum		3647.00	2219.00	1830.00	1670.00	426.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tinggi badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	155	1	4.5	4.5	4.5
	156	1	4.5	4.5	9.1
	157	1	4.5	4.5	13.6
	160	1	4.5	4.5	18.2
	162	1	4.5	4.5	22.7
	163	3	13.6	13.6	36.4
	164	2	9.1	9.1	45.5
	166	3	13.6	13.6	59.1
	167	2	9.1	9.1	68.2
	169	2	9.1	9.1	77.3
	172	2	9.1	9.1	86.4
	174	2	9.1	9.1	95.5
	178	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Kekuatan otot tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43.5	1	4.5	4.5	4.5
	70	1	4.5	4.5	9.1
	71.5	1	4.5	4.5	13.6
	73	1	4.5	4.5	18.2
	81.5	1	4.5	4.5	22.7
	83	1	4.5	4.5	27.3
	86.5	1	4.5	4.5	31.8
	87.5	1	4.5	4.5	36.4
	88.5	1	4.5	4.5	40.9
	90	1	4.5	4.5	45.5
	91.5	1	4.5	4.5	50.0
	95	1	4.5	4.5	54.5
	110	1	4.5	4.5	59.1
	111	1	4.5	4.5	63.6
	116	1	4.5	4.5	68.2
	120	2	9.1	9.1	77.3
	125.5	1	4.5	4.5	81.8
	130	1	4.5	4.5	86.4
	131	1	4.5	4.5	90.9
	135	1	4.5	4.5	95.5
	159	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Keseimbangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	2	9.1	9.1	9.1
	75	3	13.6	13.6	22.7
	80	4	18.2	18.2	40.9
	85	5	22.7	22.7	63.6
	90	8	36.4	36.4	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Ball feeling

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	1	4.5	4.5	4.5
	64	1	4.5	4.5	9.1
	66	1	4.5	4.5	13.6
	72	4	18.2	18.2	31.8
	73	1	4.5	4.5	36.4
	74	1	4.5	4.5	40.9
	75	2	9.1	9.1	50.0
	78	4	18.2	18.2	68.2
	80	2	9.1	9.1	77.3
	82	1	4.5	4.5	81.8
	84	1	4.5	4.5	86.4
	88	3	13.6	13.6	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Dribbling

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	5	22.7	22.7	22.7
	18	3	13.6	13.6	36.4
	19	2	9.1	9.1	45.5
	20	5	22.7	22.7	68.2
	21	3	13.6	13.6	81.8
	22	3	13.6	13.6	95.5
	25	1	4.5	4.5	100.0
Total		22	100.0	100.0	

Lampiran 13. Perhitungan Uji Normalitas

Uji normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Dribbling
N		22
Normal Parameters ^a	Mean	19.3636
	Std. Deviation	2.44064
Most Extreme Differences	Absolute	.148
	Positive	.143
	Negative	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z		.696
Asymp. Sig. (2-tailed)		.719
a. Test distribution is Normal.		

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Ballfeeling
N		22
Normal Parameters ^a	Mean	75.9091
	Std. Deviation	8.25723
Most Extreme Differences	Absolute	.182
	Positive	.083
	Negative	-.182
Kolmogorov-Smirnov Z		.852
Asymp. Sig. (2-tailed)		.463
a. Test distribution is Normal.		

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Keseimbangan
N			22
Normal Parameters ^a	Mean		83.1818
	Std. Deviation		6.82179
Most Extreme Differences	Absolute		.205
	Positive		.159
	Negative		-.205
Kolmogorov-Smirnov Z			.961
Asymp. Sig. (2-tailed)			.314
a. Test distribution is Normal.			

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Otottungkai
N			22
Normal Parameters ^a	Mean		100.8636
	Std. Deviation		27.08944
Most Extreme Differences	Absolute		.135
	Positive		.135
	Negative		-.087
Kolmogorov-Smirnov Z			.634
Asymp. Sig. (2-tailed)			.816
a. Test distribution is Normal.			

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tinggibadan
N		22
Normal Parameters ^a	Mean	165.7727
	Std. Deviation	5.98356
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.101
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.472
Asymp. Sig. (2-tailed)		.979
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 14. Perhitungan Uji Linieritas

Uji linieritas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Dribbling</i> * tinggi badan	22	100.0%	0	.0%	22	100.0%

Report

Dribbling

Tinggi badan	Mean	N	Std. Deviation
155	25.0000	1	.
156	22.0000	1	.
157	22.0000	1	.
160	21.0000	1	.
162	19.0000	1	.
163	20.6667	3	1.15470
164	20.0000	2	.00000
166	19.0000	3	1.73205
167	17.0000	2	1.41421
169	18.5000	2	3.53553
172	18.0000	2	2.82843
174	16.0000	2	.00000
178	19.0000	1	.
Total	19.3636	22	2.44064

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Dribbling</i> * tinggi badan	Between Groups	(Combined)	93.924	12	7.827	2.260	.114
		Linearity	63.895	1	63.895	18.451	.002
		Deviation from Linearity	30.029	11	2.730	.788	.651
	Within Groups		31.167	9	3.463		
	Total		125.091	21			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Dribbling</i> * tinggi badan	-.715	.511	.867	.751

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Dribbling</i> * Kekuatan Otot tungkai	22	100.0%	0	.0%	22	100.0%

Report

Dribbling

Kekuatan Otot tungkai	Mean	N	Std. Deviation
43.5	22.0000	1	.
70	22.0000	1	.
71.5	21.0000	1	.
73	21.0000	1	.
81.5	25.0000	1	.
83	19.0000	1	.
86.5	18.0000	1	.
87.5	21.0000	1	.
88.5	20.0000	1	.
90	20.0000	1	.
91.5	22.0000	1	.
95	20.0000	1	.
110	16.0000	1	.
111	20.0000	1	.
116	16.0000	1	.
120	18.5000	2	.70711
125.5	20.0000	1	.
130	16.0000	1	.
131	16.0000	1	.
135	16.0000	1	.
159	18.0000	1	.
Total	19.3636	22	2.44064

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Dribbling</i> * Kekuatan Otot tungkai	Between Groups	(Combined)	124.591	20	6.230	12.459	.220
		Linearity	59.854	1	59.854	119.708	.058
		Deviation from Linearity	64.737	19	3.407	6.814	.294
	Within Groups		.500	1	.500		
	Total		125.091	21			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Dribbling</i> * Kekuatan Otot tungkai	-.692	.478	.998	.996

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Dribbling</i> * Keseimbangan	22	100.0%	0	.0%	22	100.0%

Report

Dribbling

Keseimbangan	Mean	N	Std. Deviation
70	23.5000	2	2.12132
75	21.6667	3	.57735
80	20.5000	4	.57735
85	18.6000	5	1.67332

90	17.3750	8	1.59799
Total	19.3636	22	2.44064

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Dribbling * Keseimbangan</i>	Between Groups (Combined)	89.849	4	22.462	10.835	.000
	Linearity	89.323	1	89.323	43.088	.000
	Deviation from Linearity	.526	3	.175	.085	.968
	Within Groups	35.242	17	2.073		
	Total	125.091	21			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Dribbling * Keseimbangan</i>	-.845	.714	.848	.718

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Dribbling * Ball feeling</i>	22	100.0%	0	.0%	22	100.0%

Report

Dribbling

<i>Ball feeling</i>	Mean	N	Std. Deviation
53	25.0000	1	.
64	22.0000	1	.
66	22.0000	1	.
72	20.5000	4	1.29099
73	21.0000	1	.
74	20.0000	1	.
75	20.0000	2	.00000
78	18.7500	4	.95743
80	16.0000	2	.00000
82	16.0000	1	.
84	21.0000	1	.
88	16.6667	3	1.15470
Total	19.3636	22	2.44064

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Dribbling * Ball feeling</i>	Between Groups	(Combined)	114.674	11	10.425	10.008	.001
		Linearity	85.200	1	85.200	81.792	.000
		Deviation from Linearity	29.474	10	2.947	2.829	.058
	Within Groups		10.417	10	1.042		
	Total		125.091	21			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
--	---	-----------	-----	-------------

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Dribbling * Ball feeling</i>	-.825	.681	.957	.917

Lampiran 15. Perhitungan Uji Korelasi

Korelasi / hubungan

Correlations

Correlations

		<i>Dribbling</i>	<i>Ball feeling</i>
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	-.825**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
<i>Ball feeling</i>	Pearson Correlation	-.825**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

Correlations

		<i>Dribbling</i>	Keseimbangan
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	-.845**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Keseimbangan	Pearson Correlation	-.845**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

Correlations			
		Dribbling	Kekuatan Otot tungkai
Dribbling	Pearson Correlation	1	-.692**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Kekuatan Otot tungkai	Pearson Correlation	-.692**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

Correlations			
		<i>Dribbling</i>	Tinggi badan
<i>Dribbling</i>	Pearson Correlation	1	-.715**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Tinggi badan	Pearson Correlation	-.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	<i>Ball feeling</i> , tinggi badan, Kekuatan Otot tungkai, Keseimbangan ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: *Dribbling*

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.923 ^a	.851	.816	1.04599

a. Predictors: (Constant), *Ball feeling*, tinggi badan, Kekuatan Otot tungkai, Keseimbangan

b. Dependent Variable: *Dribbling*

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	106.491	4	26.623	24.333	.000 ^a
	Residual	18.600	17	1.094		
	Total	125.091	21			

a. Predictors: (Constant), *Ball feeling*, tinggi badan, Kekuatan Otot tungkai, Keseimbangan

b. Dependent Variable: *Dribbling*

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	52.078	7.564		6.885	.000
Tinggi badan	-.061	.055	-.150	-1.121	.278
Kekuatan Otot tungkai	-.007	.012	-.081	-.597	.558
Keseimbangan	-.164	.049	-.458	-3.368	.004
Ball feeling	-.108	.043	-.364	-2.489	.023

a. Dependent Variable: *Dribbling*

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	16.3421	24.7935	19.3636	2.25189	22
Residual	-1.87120	1.78873	.00000	.94112	22
Std. Predicted Value	-1.342	2.411	.000	1.000	22
Std. Residual	-1.789	1.710	.000	.900	22

a. Dependent Variable: *Dribbling*

Lampiran 16. Dokumentasi
Foto 1. Tes Tinggi Badan



Foto 2. Tes *Ball Feeling*



Foto 3. Tes Keseimbangan



Foto 4. Leg & Back Dynamometer



Foto 5. Tes *Dribbling*

